



LAVADO DE MANOS



La higiene de manos es la principal medida de prevención, de evitación y control de bacterias y virus.

Se debe tener especial atención entre los dedos, los pulgares, los meñiques, las palmas y dorsos de las manos, las uñas y las muñecas.



Duración: 40-60 segundos



¿Cúando hay que lavárselas?

Después de:



**Estornudar,
toser o sonarse
la nariz**



**Tocar un
animal o
mascota**



Ir al baño



Jugar

Antes de:



Comer



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos:



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



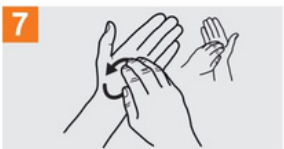
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



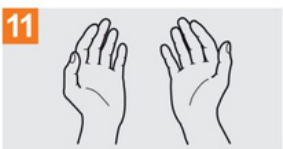
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



¡El lavado de manos salva vidas!