

LAVADO DE MANOS

Mantené una frecuente higiene de manos, sobre todo antes de ingerir alimentos y bebidas y luego del contacto con superficies en áreas públicas.



1 Mojá tus manos con agua.



2 Colocá suficiente jabón en tu palma para cubrir todas las superficies de tus manos.



3 Frotá tus palmas de las manos entre sí.



4 Frotá una palma de la mano contra el dorso de tu otra mano y entrelazá los dedos y viceversa.



5 Frotá tus palmas de las manos y entrelazá tus dedos.



6 Frotá el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta mientras te agarrás los dedos. Repetí este movimiento con la otra mano.



7 Frotá con un movimiento de rotación un pulgar y viceversa.



8 Frotá la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa, hacé un movimiento de rotación.



9 Enjuagá tus manos con agua.



10 Secalas con un papel desechable.



11 Cerrá la canilla con el papel desechable.



12 **Tus manos son seguras.**

Un correcto procedimiento de lavado de manos debe durar entre **40 y 60 segundos.**