

INSTRUCCIONES SOBRE EL LAVADO DE MANOS PARA PROTEGER A LOS DEMÁS

¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de **manos** es una medida esencial **para** la prevención de **todas** las infecciones, **también** las provocadas por **el** nuevo coronavirus.

¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

Tras estornudar, toser o sonarse la nariz

Después del contacto con alguien que estornuda o tose

Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.

Antes de comer



Mojarse las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frotarse las palmas de las manos entre sí



Frotarse las palmas de las manos entre si con los dedos entrelazados



Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Frotarse la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frotarse los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Con movimientos de rotación, frotarse el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Enjuagarse las manos con agua



Secarse las manos con un papel de un solo uso o secamanos

RECUERDE: Mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 40 segundos, limpiándose entre los dedos y bajo las uñas. Aclarar con agua. Por último, secar las manos con secamanos o con papel desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.