

Lavarse las Manos

¿Cómo lavarse las manos correctamente? ①

Paso ①

Mójate las manos con agua corriente.

Paso ②

Aplica algún jabón líquido de manos (o jabón) y distribúyelo de manera uniforme por las palmas, la parte de atrás de las manos y los dedos.

Paso ③

Deberás lavar tus manos al menos durante 15 segundos. Específicamente:

- 1) Mantén las palmas de las manos enfrentadas y frótalas.
- 2) Usa una mano para frotar el dorso de la otra mano y limpiar entre los dedos. Haz lo mismo con la otra mano.
- 3) Frota tus manos conjuntamente y vuelve a limpiar entre tus dedos.
- 4) Frota la parte posterior de tus dedos contra tus palmas.
- 5) Frota el pulgar de la mano izquierda con la mano derecha. Haz lo mismo con el otro pulgar.
- 6) Frota las puntas de tus dedos contra la palma de la mano contraria. Haz lo mismo con la otra mano.

Paso ④

Enjuaga tus manos minuciosamente con agua corriente.

Paso ⑤

Seca tus manos y aplica alguna loción de manos.

¿Cuándo lavarse las manos? ②

Debes lavarte las manos:

- Después de toser o estornudar,
- Después de tocar elementos públicos como picaportes,
- Antes, durante y después de preparar comida,
- Antes de tomar comidas,
- Después de utilizar el baño,
- Después de atender a pacientes,
- Después de tocar animales y manipular sus caras,
- Después de abandonar ascensores, restaurantes, etc.

Consejo:
Mantén tus
manos alejadas
de tu cara,
ojos y nariz.