

LAVADO DE MANOS



🕒 Duración del procedimiento: 40- 60 segundos

Lavarse las manos de forma regular, particularmente antes y después de ciertas actividades, es una de las **mejores maneras de evitar enfermarse**, eliminar los microbios y prevenir transmitirlos a otras personas. (CDC)

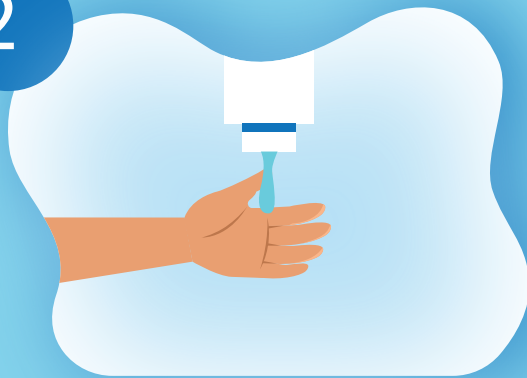
Siga siempre estos **doce pasos**:

1



Mójese las manos con agua

2



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

3



Frótese las palmas de las manos entre si

4



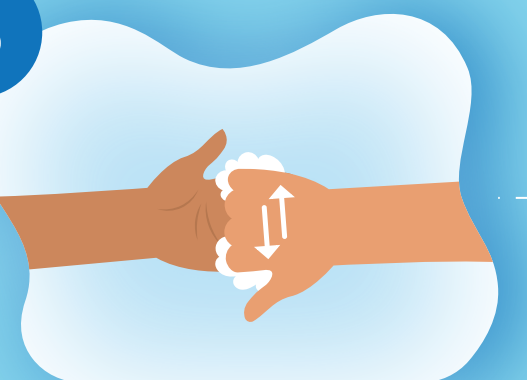
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

5



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

6



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

7



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

8



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

9



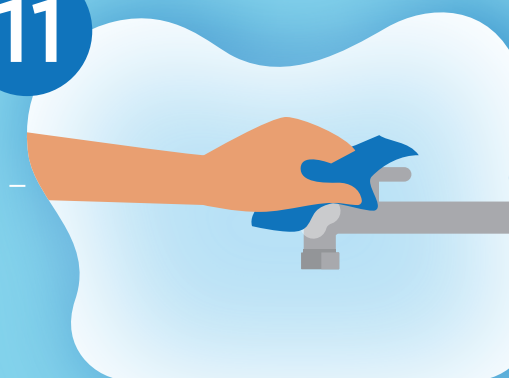
Enjuágese las manos con agua

10



Séquese con una toalla desechable

11



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

12



Sus manos son seguras



Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un **desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.