

TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS



1

Moja tus manos con agua limpia.



2

Aplica suficiente jabón para cubrir su superficie.



3

Frota las palmas de tus manos entre sí.



4

Con la palma de una mano sobre el dorso de la otra, frota entre tus dedos. Hazlo para ambas.



5

Con la palma de una mano frente a la otra, frota entre tus dedos.



6

Frota el dorso de tus dedos contra la palma opuesta.



7

Frota tus pulgares con un movimiento de rotación.



8

Frota tus yemas con un movimiento de rotación.



9

Enjuaga tus manos con abundante agua.



10

Seca tus manos con una toalla de un solo uso.



11

Utiliza la toalla para cerrar el grifo.



12

Tus manos están limpias.

Lavar tus manos cada 3 horas, de 20 a 30 segundos, es una medida efectiva para evitar el contagio de COVID-19.

Usa alcohol glicerinado después de lavar tus manos para reforzar tu desinfección.