



PASOS PARA EL LAVADO DE MANO

Detenga la propagación de gérmenes y evite que usted y los demás se enfermen.



1. Moje sus manos con agua tibia.



2. Use jabón. El jabón elimina el aceite que ayuda a los gérmenes a adherirse a sus manos.



3. Frote sus manos juntas por al menos 15–20 segundos. Frote fuertemente sus muñecas, palmas, entre los dedos, debajo de sus uñas y la parte posterior de sus manos. El jabón y la acción de frotar elimina los gérmenes de sus manos.



4. Enjuague sus manos cuidadosamente con agua tibia.



5. Séquese las manos por completo con una toalla limpia o una toalla de papel. Use la toalla para cerrar la llave de agua cuando termine de secarse las manos. Tire la toalla de papel.

Si no tiene agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Los desinfectantes de manos a base de alcohol generalmente se pueden encontrar en forma de gel o toallitas húmedas. Asegúrese de que el producto tenga al menos un 60 por ciento de alcohol.

Para usar un desinfectante de manos a base de alcohol:

- Frote el gel o límpiese las dos manos con la toallita.
- Frótese las manos durante 30 segundos hasta que se sientan secas.