



Guía de Higiene de Manos

Cómo lavar tus manos de forma segura



1 Humedece tus manos con agua.



2 Aplica una dosis suficiente de jabón



3 Desliza las puntas de tus dedos con movimientos circulares sobre la palma contraria.



4 Frota la palma derecha contra la izquierda y viceversa



5 Entrelaza tus dedos con la palma de la mano derecha sobre la mano izquierda y viceversa



6 Entrelaza tus dedos juntando las palmas de las manos



7 Utiliza la palma de la mano contraria para frotar la parte de arriba de tus dedos



8 Frota tu pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa.



9 Aclara las manos abundantemente con agua



10 Sécate bien las manos utilizando una toallita de un solo uso



11 Ahora tus manos están seguras.



12 Utiliza la misma toallita para limpiar el grifo