

PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

Detenga la propagación de gérmenes y evite enfermarse a usted mismo y a otras personas.



1. Moje sus manos con agua tibia.



2. Enjabone sus manos. El jabón ayuda a deshacerse del aceite que provoca que los gérmenes se adhieran a sus manos.



3. Frote sus manos entre sí por al menos 20 segundos. Frote con fuerza sus muñecas, palmas, entre los dedos, debajo de las uñas y al dorso de sus manos. El jabón y el restriegue libera a los gérmenes.



4. Enjuague bien sus manos con agua corriente tibia.



5. Seque sus manos completamente con una toalla limpia o un papel absorbente. Utilícelo para cerrar el grifo cuando haya terminado de secarse las manos. Deseche el papel.

Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Los desinfectantes a base de alcohol suelen encontrarse en forma de gel o toallitas. Asegúrese de que el producto contiene por lo menos un 60 por ciento de alcohol.

Para usar un desinfectante para manos a base de alcohol:

- Frote el gel o la toallita por ambas manos.
- Frote sus manos entre sí por 30 segundos hasta que sienta que están secas.