

Lávate las manos: La acción salva vidas.

Técnica de higiene de manos

A. Lávate con agua y jabón

- Duración: 40-60 segundos
- Moja tus manos y aplica suficiente jabón para cubrir todas las áreas.

B. Desinfección con alcohol gel

- Duración: 40-50 segundos
- Aplica una cantidad suficiente en la palma de la mano

— PASOS (Repetir cada uno 10 veces) —



1
Frota las palmas entre sí



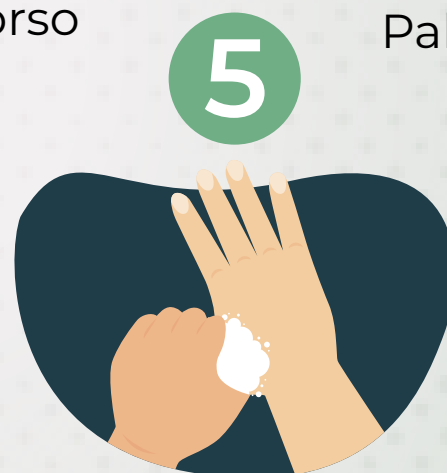
2
Palma derecha sobre dorso izquierdo y viceversa (dedos entrelazados)



3
Palmas con dedos entrelazados



4
Dorso de los dedos contra la palma opuesta



5
Rodea y frota cada pulgar



6
Frota las puntas de los dedos en la palma opuesta

FINALIZA

Con agua y jabón:

- Enjuaga con agua
- Seca con toalla desechable
- Usa la toalla para cerrar la llave

Con alcohol gel

- Deja secar al aire (no agitar)

RECUERDA

- Palmas
- Dorso
- Entre los dedos
- Pulgares
- Uñas

