

PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

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



1. Moje sus manos con agua tibia.



2. Lávese las manos con jabón. El jabón quita el aceite que hace que los gérmenes se peguen.



3. Frote sus manos por al menos 20 segundos. Limpie bien las muñecas, palmas, entre los dedos, debajo de las uñas y el dorso. El jabón y el frotar eliminan los gérmenes.



4. Enjuague bien sus manos con agua tibia corriente.



5. Seque bien sus manos con una toalla limpia o papel absorbente. Úselo para cerrar la llave del agua y luego tire el papel a la basura.

Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos con alcohol. Los desinfectantes son generalmente en gel o toallitas. Verifique que el producto tenga al menos un 60% de alcohol.

Para usar un desinfectante para manos a base de alcohol:

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