

CUIDADO / HIGIENE

LAVADO DE MANOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La correcta higiene de las manos es la medida esencial para la prevención de todas las infecciones, incluida la del coronavirus

¿CUÁNDO LAVARLAS?

Recomendamos lavarlas al menos **cada hora** independientemente de que se realicen actividades o no

Con más frecuencia

Estornudar, toser

Uso del baño

Uso de transporte público

Antes y después de comer

Tocar a personas afectadas



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso