

¿Cómo lavarse las manos?

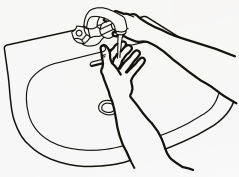
¡Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias o hayan estado en riesgo de contacto con fluidos corporales!

Si no, utilice solución alcoholada.



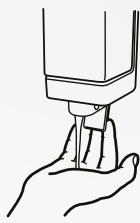
Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos.**

1



Mójese las manos con agua.

2



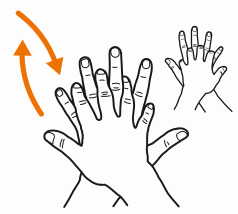
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

3



Frótese las palmas de las manos entre sí.

4



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

5



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6



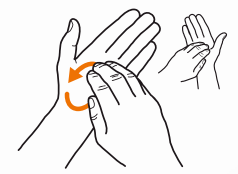
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

7



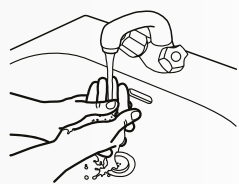
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

8



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

9



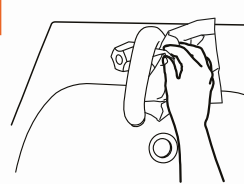
Enjuáguese las manos con agua.

10



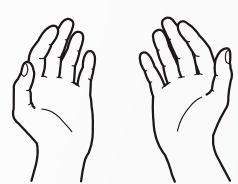
Séquese con una toalla desechable.

11



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.

12



Sus manos son seguras.

El cuidado de las manos

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón, inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.

- No utilice agua caliente para lavarse las manos.

- Después de lavar sus manos, déjelas secar completamente antes de ponerse guantes.

Recuerde:

- Mantenga sus uñas bien recortadas.
- No use uñas postizas.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

CE:234/F/175/24



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

Issemym