HIGIENE DE MANOS

CÓMO LIMPIARSE LAS MANOS CON **DESINFECTANTE ALCOHÓLICO:**

1

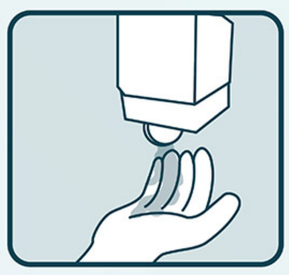
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON **AGUA Y JABÓN:**

1a

Mójese las manos con agua.

1b

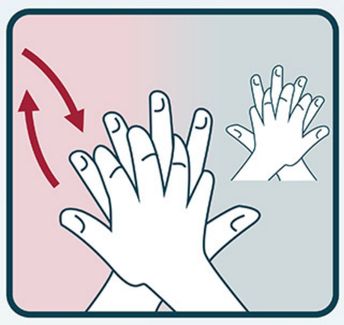


Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

2

Frótese las palmas de las manos entre sí.

3

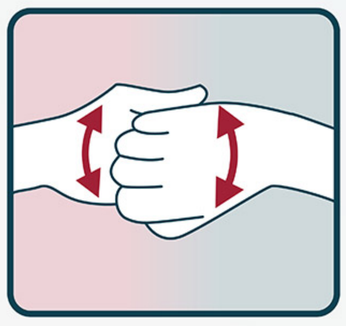


Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

4

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

5

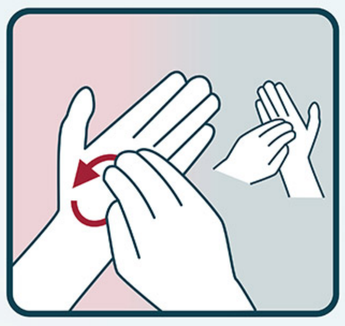


Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6

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

7



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

8

Enjuáguese las manos con agua.

9

Séqueselas con una toalla de un solo uso.

10

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos

8

Una vez secas, sus manos son seguras.

40-60 segundos

11

Sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Región de Murcia