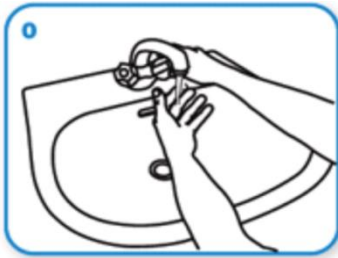


# Lava tus manos correctamente

Te debe tomar al menos 20 segundos

Medida de protección ante COVID-19



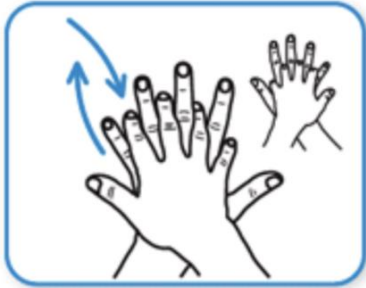
Mójese las manos con agua y cierre el grifo.



Aplice una cantidad generosa de jabón líquido o de barra.



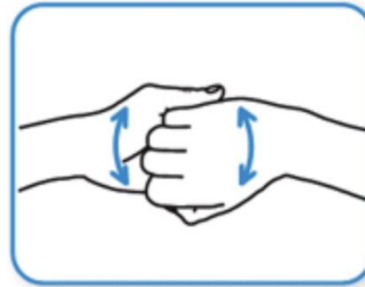
Frote sus manos palma con palma.



Frote palma derecha con el dorso de la izquierda con los dedos entrelazados y viceversa



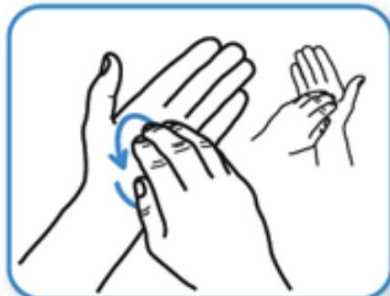
Frote palma con palma con dedos entrelazados



Frote la parte posterior de los dedos en la palma contraria



Frote rotacional de pulgar izquierdo abrochado de la mano derecha y viceversa



Frote rotacional hacia delante y hacia atrás con dedos de la mano derecha en palma izquierda y viceversa



Enjuague manos con agua limpia y cierre el grifo.

-Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, desinfecte sus manos con un producto que contenga 60% o más de alcohol.

-Mantenga las manijas del lavamanos en su hogar debidamente desinfectadas.

-Mantener las uñas cortas hará más fácil mantener las manos limpias.

-20 segundos lavándose las manos con jabón son equivalentes a dar 34 pasos marchando en sitio. ¡Inténtelo!

-Seque sus manos con una toalla limpia o deje secar al aire.

Fuente: [https://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)