

# Cómo lavarse las manos

Practicar la limpieza de manos frecuente, que incluye lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilizar desinfectante a base de alcohol, son maneras simples y efectivas para prevenir la propagación de germen y enfermedades.



1 Moje sus manos con agua.



2 Aplique jabón en la palma de la mano.



3 Frote las palmas de las manos.



4 Enjabone detrás de las manos.



5 Frote entre los dedos.



6 Frote el dorso de los dedos de ambas manos.



7 Lave los pulgares.



8 Lave la punta de los dedos y las uñas.



9 Enjuague las manos con agua.



10 Séquese con una toalla desechable.



11 Use la toalla para cerrar el grifo o llave.



12 Sus manos están limpias.