

Cómo lavarse las manos

Practicar la higiene de manos, que incluye lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar desinfectantes a base de alcohol, son formas sencillas y eficaces de prevenir la propagación de gérmenes e infecciones en los entornos de atención médica.



1
Mójese las manos con agua.



2
Aplique jabón en la palma de la mano.



3
Frótese las palmas de las manos entre sí.



4
Enjabone el dorso de ambas manos.



5
Frótese entre los dedos.



6
Frótese el dorso de los dedos en la palma contraria.



7
Lávese los pulgares.



8
Lávese las uñas y las puntas de los dedos.



9
Enjuáguese las manos con agua.



10
Séquese con una toalla.



11
Use la toalla para cerrar el grifo.



12
Tiene las manos limpias.