

¿CÓMO ES EL CORRECTO LAVADO DE MANOS?

Lavarse las manos es sencillo y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas



2.

3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.

4.

5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.



¿CÓMO USAR ALCOHOL GEL EN LAS MANOS?

1. Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).

2. Frótese las manos.

3. Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos

4. Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

