

# Técnica para mejorar el lavado de manos

1



Humedece tus manos con abundante agua.

2



Enjabona las manos con la llave cerrada.

3



Frota las palmas de tus manos.

4



Intercala los dedos y frótalos, frota la palma y el anverso de tu mano.

5



Continúa con los dedos intercalados y limpia los espacios entre sí.

6



Con las manos de frente, agarra tus dedos y muévelos de lado a lado.

7



Toma el dedo "gordito", como en la figura, para limpiar la zona del agarre de tu mano.

8



Limpia las yemas de tus dedos, frotando contra la palma de tu mano.

9



Enjuaga tus manos con abundante agua (8 segundos aproximadamente).

10



Seca las manos con una toalla desechable.

11



Cierra la llave con una toalla desechable.

12



¡Ya está!

**Recuerda lavarte las manos por lo menos 20 segundos, de 20 a 30 veces al día.**

En caso de no contar con agua y jabón, utiliza gel con base de alcohol al 70 por ciento.