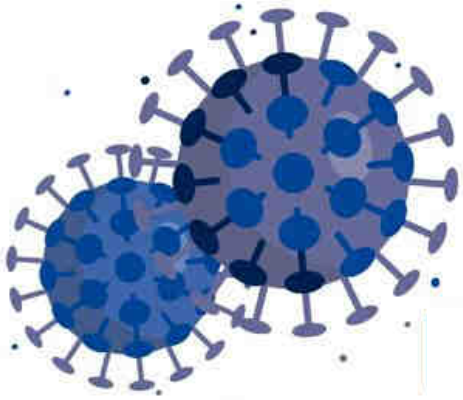

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus

¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?

40-60"

Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón

Frótate las palmas de las manos entre sí

Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados

Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra

Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos

Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación

Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano

Enjuágate las manos con agua

Sécate las manos con una toalla de un solo uso

www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

SGI Consultores

Entidad Acreditada
Nº CM84/2006