

HIGIENE DE MANOS

Lávate las manos frecuentemente y sobre todo:

Después de sonarte la nariz, toser, estornudar

Antes y después de manipular alimentos

Después de utilizar el baño

Después de visitar a una persona enferma

Después de tirar residuos, basuras

Después de utilizar el transporte público

Después de manipular dinero

Después de estar con mascotas

Cómo lavarse las manos:



Utilizar **agua y jabón**. El jabón preferiblemente líquido

Frota la palma de la mano izquierda con la derecha y al revés



Coloca el **dorso de una mano con la palma de la otra**. Repite con la otra mano



Entrelaza los dedos de las manos y frota las palmas entre sí



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra. Primero los dedos de una mano y posteriormente los de la otra mano



Frota el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma derecha, realizando un movimiento de rotación. Haz lo mismo con el otro pulgar



Frota con un **movimiento de rotación**, la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano y viceversa

Sécate preferiblemente con **toalla de papel** o toalla limpia y seca