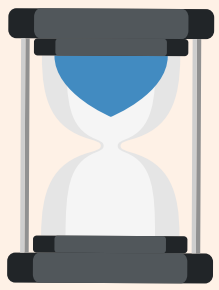
LAS MANOS

TODOS LOS PASOS PARA UN LAVADO CORRECTO

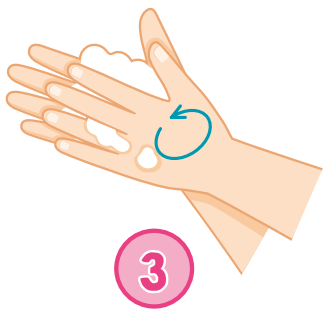
Recuerda que hay que lavarse las manos después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar, jugar al aire libre, tocar tejidos sucios, animales, el suelo y antes de comer.

Para eliminar **eficazmente los gérmenes,** puedes utilizar un gel hidroalcohólico o l**avarte las manos** con agua y jabón, frotando bien entre los dedos, las uñas y ambos lados de las manos durante al menos **30 Segundos.**

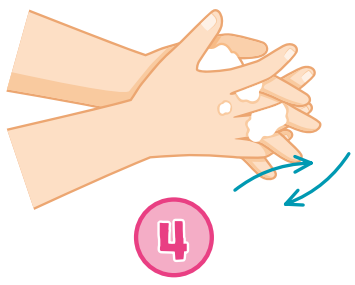


Mójate bien las manos bajo el agua corriente

Llena toda la palma de tu mano con jabón

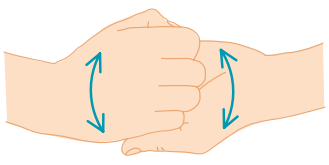


Empieza a frotar palma contra palma...



... y también entrelazando los dedos

¡Cambio! Ahora también por la parte de atrás de la mano con la palma opuesta



Cruza las muñecas de ambas manos y frota una palma con la otra

Frota cuidadosamente el pulgar de cada mano...

... y de un lado a otro en la palma de la otra mano con los dedos juntos

Gira las muñecas mientras las frotas

Enjuágate bien bajo el agua.

¡Bien! Ahora sécate las manos con una toalla desechable o un secador de aire caliente

Para el secado de manos, escoge pañuelos desechables, secadores de aire o trae tu propia toalla de cada que no deberás compartir. Tampoco deberás compartir vasos ni utensilios.