



# ¿Sabías que si te lavas las manos frecuentemente, se puede reducir hasta el **50%** de los casos de infecciones respiratorias?

Lávate las manos antes y después de ir al baño, utilizar un transporte público y consumir o manipular alimentos. Cuando no tengas un baño cerca, usa gel antibacterial como alternativa.



Un lavado correcto de manos debe durar entre 40 y 60 segundos.



1

Mójate las manos.



2

Aplica suficiente jabón para cubrir las superficies de las manos.



3

Frótate las palmas de las manos entre sí.



4

Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5

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



6

Frótate el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



7

Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótatelo con un movimiento de rotación y viceversa.



8

Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9

Enjuágate las manos.