

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Cómo lavarse las manos

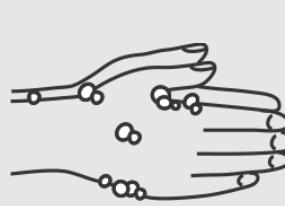
Lávese las manos por
al menos 15 segundos

1

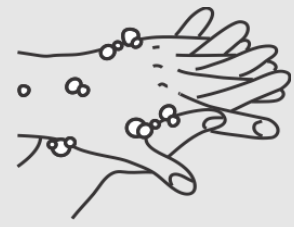
Moje las manos
con agua tibia.

2

Aplique jabón.

3

Haga espuma y frote
las palmas una contra
la otra.

4

Frote entre los dedos y
alrededor de ellos.

5

Frote el dorso de cada
mano con la palma de la
otra.

6

Frote las puntas de los
dedos de cada mano
contra la palma opuesta.

7

Frote cada pulgar
tomándolo con la mano
opuesta.

8

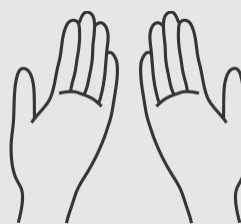
Enjuague bien debajo del
chorro de agua.

9

Séquese las manos con
toalla de papel.

10

Cierre la llave con
la toalla de papel.

11

Sus manos ahora
están limpias.

Cómo usar el desinfectante de manos



Frote las manos por al menos 15 segundos

1



Bombée 1 o 2 veces el producto en las palmas de manos secas.

2



Frote las manos, palma contra palma.

3



Frote entre los dedos y alrededor de ellos.

4



Frote el dorso de cada mano con la palma de la otra.

5



Frote las puntas de los dedos de cada mano contra la palma opuesta.

6



Frote cada pulgar tomándolo con la mano opuesta.

7



Frote las manos hasta que el producto esté seco. No use toallas de papel.

8



Una vez secas, sus manos están limpias.

Fuentes:

Agencia para la protección y promoción de la salud (Salud pública de Ontario), Comité asesor sobre enfermedades infecciosas. Mejores prácticas para la higiene de las manos en ámbitos de atención médica [Internet]. 4ª edición Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario; 2014. Disponible en: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>