

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

Duración total: 15-30 segundos



1 MOJE

las manos con agua tibia.
Aplique jabón líquido en la
palma de la mano y frote
para obtener espuma.



2 FROTE

la yema de los dedos en
la palma de la otra mano.



3 FROTE

las manos, palma
contra palma.



4 ENTRELACE

los dedos y frote.



5 FROTE

alternadamente el reverso
de una mano con la palma
de la otra.



6 RODEE

los pulgares con la
mano opuesta y frote.



7 FROTE

ambas muñecas.



8 ENJUAGUE

asegurándose de quitar
todo el jabón.



9 SEQUE

cuidadosamente las
manos golpeando
con papel.



10 CIERRE

el grifo con el papel para
evitar contaminar sus
manos nuevamente.
Tire el papel a la basura.

ZONAS QUE NO HAY QUE
OLVIDAR DURANTE EL LAVADO



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- > Aplique regularmente un producto hidratante en sus manos para ayudar a mantener la integridad de la piel.
- > Si es posible, evite usar anillos, pulseras y relojes, que retienen la humedad y favorecen el desarrollo de gérmenes.
- > La eficacia del lavado está ligada a la acción mecánica de la frotación.