

Límpiese las manos de la manera correcta

Una higiene de manos adecuada hace que sea menos probable que se enferme tocándose los ojos, la nariz o la boca. También hace que sea menos probable que propague gérmenes a otras personas.

LAVE CON JABÓN:



1. Deje correr agua limpia sobre las manos. **Aplique jabón.**



2. Frótese las manos durante **20 segundos** y deje jabón en todas las áreas.



3. **Enjuáguese las manos** con agua limpia y séquelas con una toalla o seque al aire.

USE DESINFECTANTE PARA MANOS:



1. Aplique un desinfectante que contenga **al menos un 60 % de alcohol** en las manos.



2. Frote la parte delantera y trasera de las manos **hasta que el desinfectante esté seco.**



3. **No seque** con una toalla.