

¡La higiene de las manos!

La **higiene de las manos** reduce los gérmenes presentes en sus manos, lo que hace que sea menos probable que se infecte al tocarse los ojos, la nariz y la boca. ¡También reduce la posibilidad de que usted transmita gérmenes a otras personas!

Lavarse las manos



Mójese las manos con agua limpia y **aplíquese jabón en las manos.**



Frótese las manos para que el jabón cubra toda la superficie de las manos. Frótese las manos durante **20 segundos.**



Enjuáguese las manos con agua limpia y séquese las manos con una toalla o déjelas secar al aire.

El desinfectante de manos



Aplique en la palma de la mano un **desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol** y frótese las manos



Frótese cubriendo toda la superficie de las manos hasta que el desinfectante se haya **secado.**



No se seque las manos con una toalla.