

# Salud en tus Manos

RENOVEMOS NUESTRO COMPROMISO PARA EVITAR ENFERMEDADES

Lavarse las manos es la mejor forma de reducir la cantidad de microbios que habitan en ellas. La duración del lavado debe ser de 40 a 60 segundos. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante que

contenga como mínimo un 60% de alcohol. Los llamados "alcoholes en gel" pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de microbios.



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



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



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



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



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Un acto sencillo que evita enfermedades



Gestión Pro Activa de la Salud

