



CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE PARA EVITAR CONTÁGIOS

1.- Utiliza preferentemente jabón líquido. Si es de pastilla, que sea pequeño y cámbialo frecuentemente.



2.- Frota energicamente las palmas, el dorso de la mano y entre los dedos. O sea bien lavado.



3.- Lávalas de 15 a 20 segundos sin olvidar las muñecas. Puedes seguir los siguientes pasos:





4.- Enjuaga completamente. Que no te quede jabón.



5.- Seca las manos con papel desechable.



6.- Con el mismo papel cierra la llave del agua y abre la puerta del baño. Sobre todo si es un baño público.



7.- Tira el papel a la papelera.





Presentación basada en un cartel
del
Ministerio de Salud de Portugal.

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

www.actiludis.com

