

# Lavado de manos eficaz

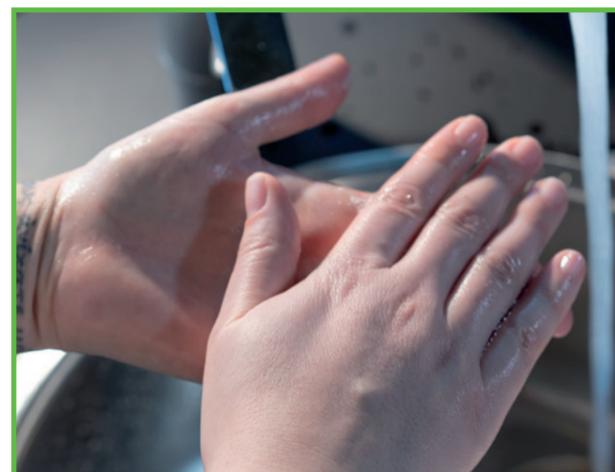
Duración del lavado: al menos 20 segundos



1 Humedezca las manos con agua



2 Utilice mucho jabón



3 Frótese las manos,  
palma contra palma



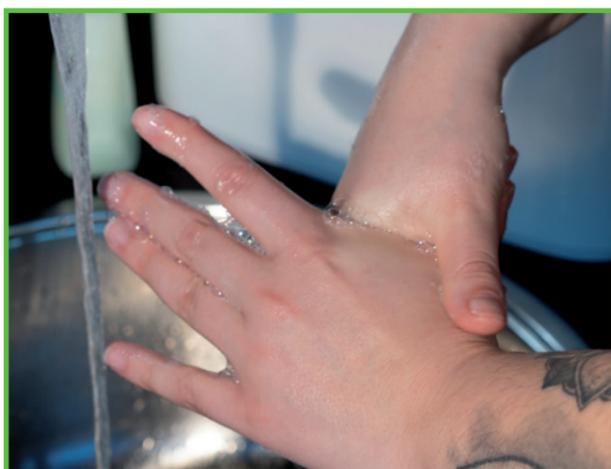
4 Frote el dorso de cada mano  
con la palma de la otra mano,  
con los dedos entrelazados



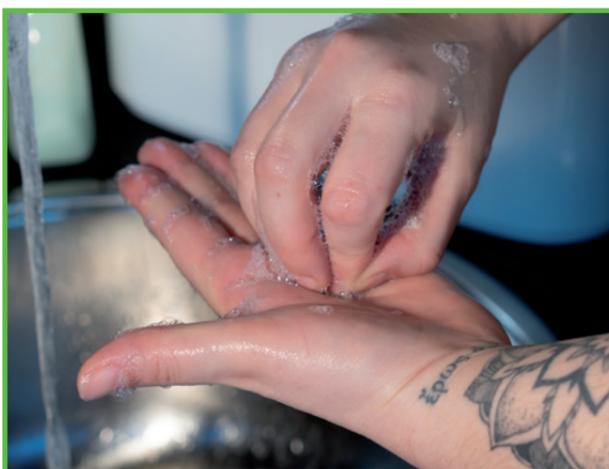
5 Frótese palma con palma, con los  
dedos entrelazados



6 Frote con el dorso de los dedos  
las palmas opuestas, con los  
dedos entrelazados



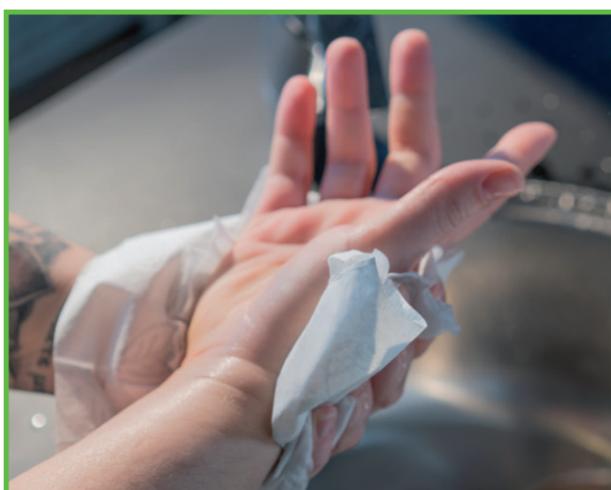
7 Frótese los pulgares entre sí, con  
un movimiento rotatorio



8 Frótese las puntas de los dedos  
de la mano contraria con un  
movimiento circular



9 Aclárese las manos con abundante agua



10 Séquese bien las manos con  
una toalla de un solo uso



11 Mantenga la toalla en la mano y  
utilícela para cerrar el grifo



¡Sus manos están ahora  
limpias y seguras!