

# Salud en tus Manos

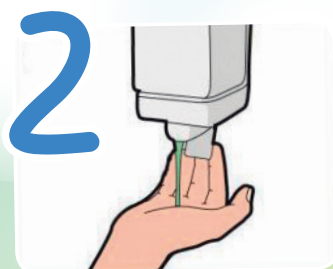


Lavarse las manos es la mejor forma de reducir la cantidad de microbios que habitan en ellas. La duración del lavado debe ser de 40 a 60 segundos. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante que

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.



1 Mójese las manos.



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



3 Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



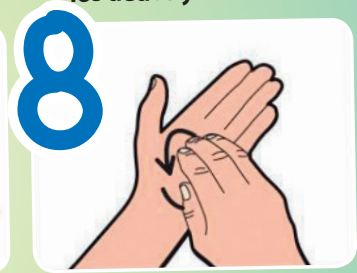
5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



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



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



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



9 Enjuáguese las manos.



10 Séquelas 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

