



Cómo lavarse las manos

para protegerse y proteger a los demás

Con **solución hidroalcohólica** o con **agua y jabón**.

Deposite una cantidad de solución hidroalcohólica en las manos.



Mójese las manos y deposite una cantidad de jabón.



¿Porqué?

La correcta higiene de las manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, como las provocadas por el nuevo coronavirus.

Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.



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



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.



Si ha utilizado una solución hidroalcohólica séquese las manos «al aire».



Si ha utilizado agua y jabón séquese las manos con una toalla de papel.



¿Cuándo?

Después de estornudar o sonarse la nariz, después del contacto con alguien que estornuda o tose, después de emplear el baño, el transporte público o de tocar superficies sucias, y antes de comer.