

# TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



DURACIÓN TOTAL  
15/30 Segundos



## 1 MOJE

las manos con agua tibia. Aplique jabón líquido en la palma de la mano y frote para obtener espuma.



## 2 FROTE

la yema de los dedos en la palma de la otra mano.



## 3 FROTE

las manos, palma contra palma.



## 4 ENTRELACE

los dedos y frote.



## 5 FROTE

alternadamente el reverso de una mano con la palma de la otra.



## 6 RODEE

los pulgares con la mano opuesta y frote.



## 7 FROTE

ambas muñecas.



## 8 ENJUAGUE

asegurándose de quitar todo el jabón.



## 9 SEQUE

cuidadosamente las manos golpeando con papel.



## 10 CIERRE

el grifo con el papel para evitar contaminar sus manos nuevamente. Tire el papel a la basura.

### ZONAS QUE NO HAY QUE OLVIDAR DURANTE EL LAVADO



### RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- > Aplique regularmente un producto hidratante en sus manos para ayudar a mantener la integridad de la piel.
- > Si es posible, evite usar anillos, pulseras y relojes, que retienen la humedad y favorecen el desarrollo de gérmenes.
- > La eficacia del lavado está ligada a la acción mecánica de la frotación.