

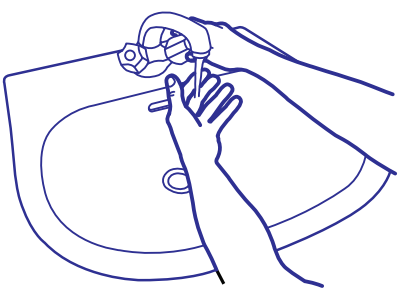


¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento:
40-60 segundos

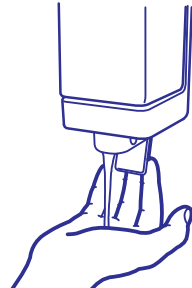


0



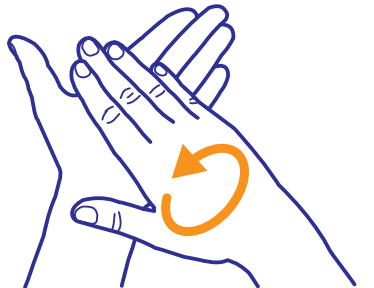
Mójese las manos con agua

1



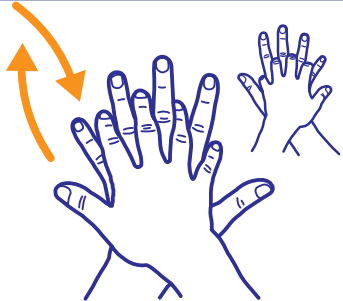
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos

2



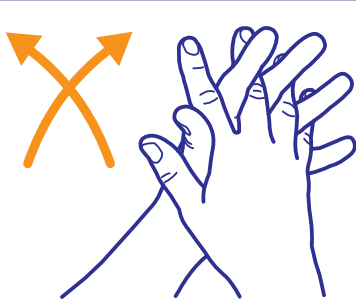
Frótese las palmas de las manos entre sí

3



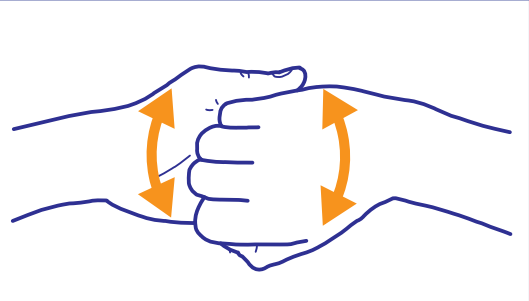
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

4



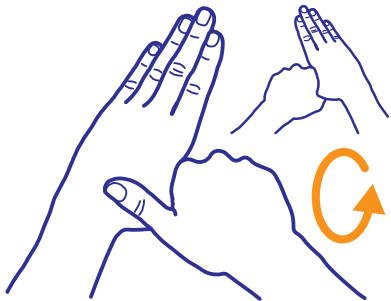
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

5



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

6



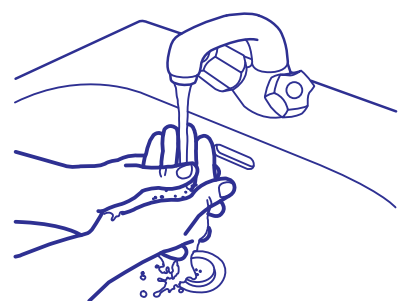
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7



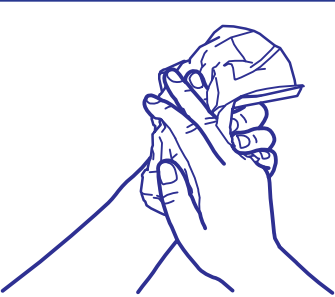
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

8



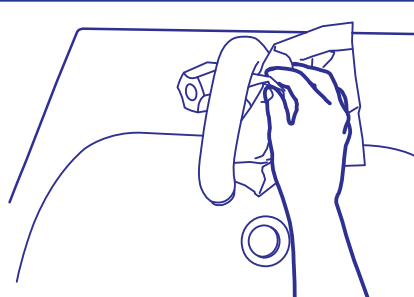
Enjuáguese las manos con agua

9



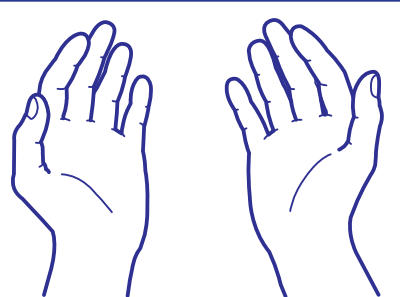
Séquese con una toalla desechable

10



Use la toalla para cerrar el grifo

11

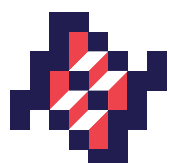


Sus manos son seguras

Lavar sus manos adecuadamente rompe la cadena de transmisión de bacterias y virus como **COVID-19**



insp.mx



Instituto Nacional
de Salud Pública