

## Las manos limpias le protegen de las infecciones<sup>1</sup>

### Protéjase usted mismo

- Limpie sus manos regularmente.
- Lave sus manos con agua y jabón, y séquelas completamente.
- Utilice un desinfectante para las manos a base de alcohol si no tiene acceso inmediato a agua y jabón.

### ¿Cómo me lavo las manos correctamente?

Lavarse las manos apropiadamente toma aproximadamente el mismo tiempo que cantar "cumpleaños feliz" dos veces. Utilice las imágenes a continuación.

		
<p>Humedezca sus manos con agua</p>	<p>Aplique suficiente jabón hasta cubrir todas las superficies de sus manos</p>	<p>Frote sus manos, palma con palma</p>
		
<p>La mano derecha sobre el dorso izquierdo, con los dedos entrelazados, y viceversa</p>	<p>Palma con palma, con los dedos entrelazados</p>	<p>La parte trasera de los dedos hacia la palma opuesta, con los dedos entrelazados</p>
		
<p>Frote rotativo del dedo pulgar izquierdo sujeto en la mano derecha y viceversa</p>	<p>Frote rotativo, hacia atrás y adelante, con los dedos sujetos en la mano derecha en la palma izquierda y viceversa</p>	<p>Enjuáguese las manos con agua</p>
		
<p>Seque sus manos con una toalla desechable</p>	<p>Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo</p>	<p>... y sus manos estarán seguras</p>

<sup>1</sup> Traducción de [http://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/index.html](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/index.html)