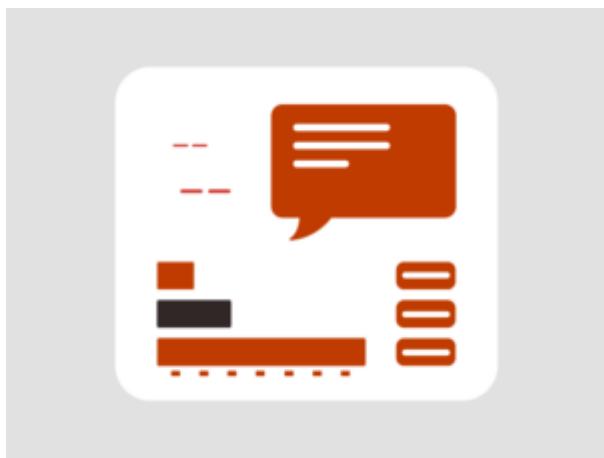


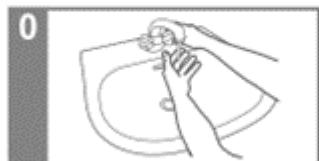
# Wash Your Hands ☐ Give Yourself a Hand Infographic – Spanish





# ¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento:  
**40-60 segundos**



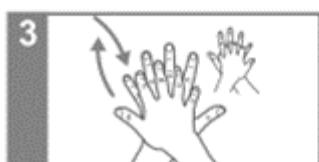
Mójese las manos con agua



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



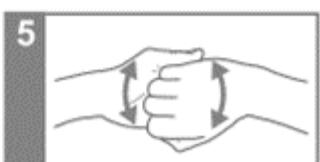
Frótese las palmas de las manos entre sí



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



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



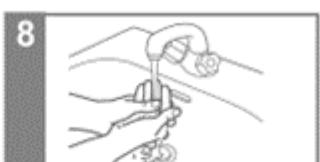
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



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



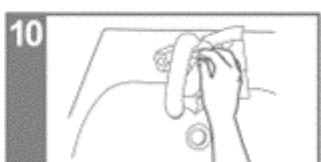
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



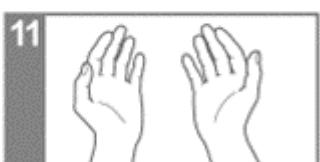
Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar el grifo



Sus manos son seguras

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

Fuente: <https://www.insp>