

# Está en tus manos

## Lávate con agua y jabón



Duración de todo el procedimiento:  
40 - 60 segundos

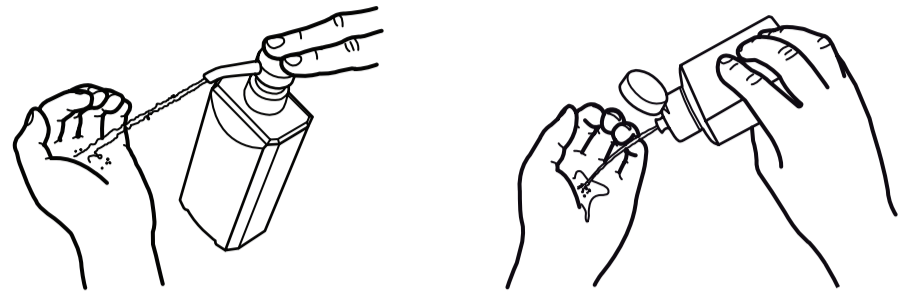


Moja con agua y aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos

## Desinfectate con alcohol gel



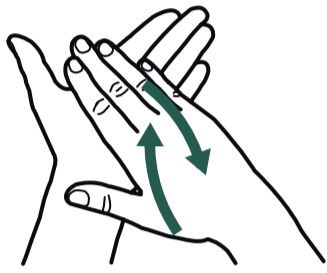
Duración de todo el procedimiento:  
20 - 30 segundos



Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

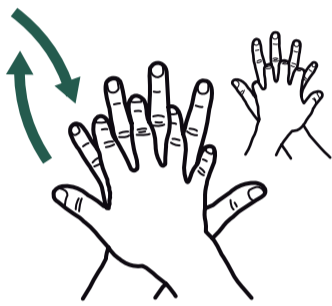
**Cada acción debe repetirse 5 veces**

2



Frota las palmas de las manos entre sí

3



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

4



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

5



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

6



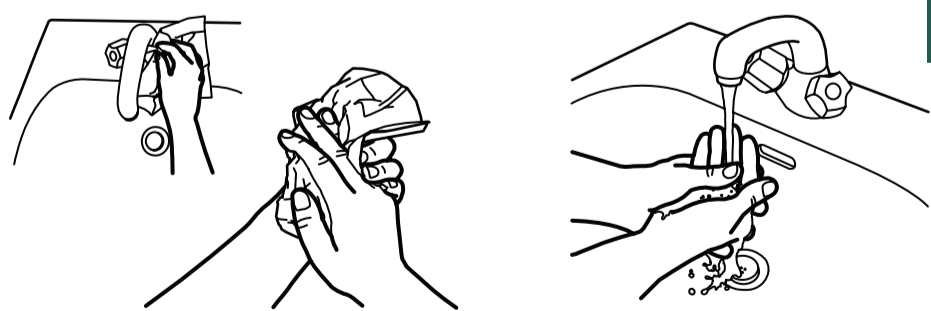
Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7

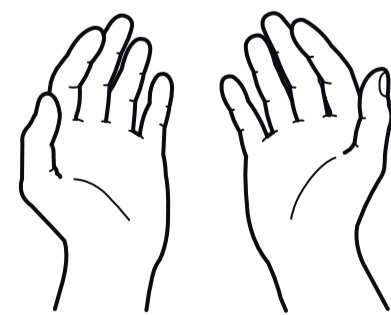


Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

8



Enjuaga las manos con agua, usa una toalla desechable para secarlas, con ella cierra el grifo



Deja secar sin agitar

**Una vez secas, tus manos son seguras**