

# ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS PARA EVITAR ENFERMEDADES?



1 Abra la llave, moje sus manos con suficiente agua y ciérrela inmediatamente.



2 Ponga abundante jabón en la palma de su mano.



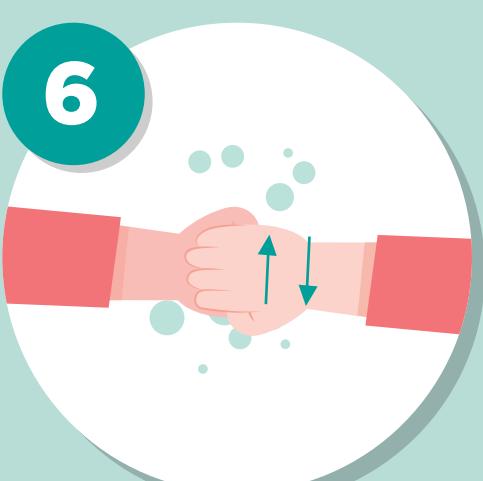
3 Frote las palmas de sus manos con un movimiento circular hasta hacer espuma.



4 Frote la palma de su mano derecha en el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y después hacerlo de la misma manera con la otra mano.



5 Frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6 Restriegue el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra mano, agarrándose los dedos y realizando movimientos semicirculares.



7 Tome su dedo pulgar derecho con la mano izquierda, lávelo con un movimiento circular, haga la misma operación con el dedo pulgar izquierdo.



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



9 Abra la llave del agua con la mano derecha, frote las yemas de los dedos nuevamente y enjuague sus manos con suficiente agua.



10 Seque sus manos con una toalla (preferentemente desechable).



11 Sin tocar el grifo, cierre la llave del agua con la misma toalla desechable.



¡Ahora sus manos están limpios!

Recuerde tomar el tiempo necesario para el correcto lavado de sus manos



GOBIERNO DEL ESTADO DE  
**VERACRUZ**  
2024 - 2030

**SS**  
SECRETARÍA DE  
SALUD

**SESVER**  
SERVICIOS DE SALUD  
DE VERACRUZ



**POR AMOR A  
VERACRUZ**