

LAVADO DE MANOS



Es muy importante inculcar el hábito de lavado de manos sobre todo en niños, para que con los años, cuando ingresen por ejemplo a las universidades, lo realicen casi sin pensarlo. El simple hecho de lavarse las manos evita el contagio de enfermedades respiratorias y gastrointestinales.



LAVADO DE MANOS

Quando lavarse las manos:

- Antes y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales
- Al llegar a casa
- Después de manipular la basura
- Después de manipular dinero
- Después de tocar a la mascota
- Cuando las manos estén sucias.

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



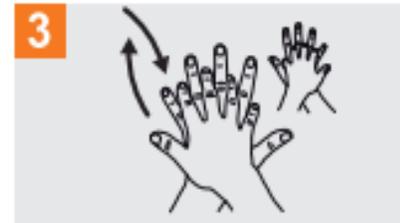
Mójese las manos con agua;



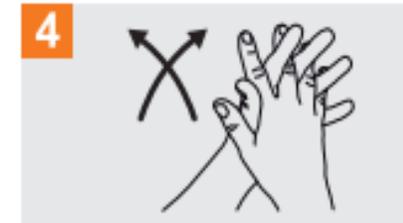
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



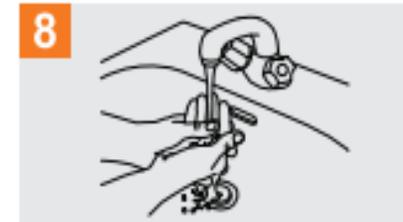
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



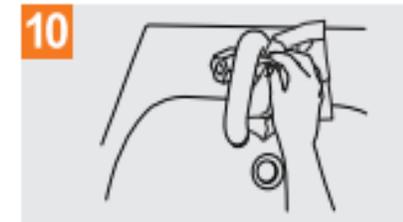
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.