

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



DURACIÓN TOTAL
15/30 Segundos



1 MOJE

las manos con agua tibia. Aplique jabón líquido en la palma de la mano y frote para obtener espuma.



2 FROTE

la yema de los dedos en la palma de la otra mano.



3 FROTE

las manos, palma contra palma.



4 ENTRELACE

los dedos y frote.



5 FROTE

alternadamente el reverso de una mano con la palma de la otra.



6 RODEE

los pulgares con la mano opuesta y frote.



7 FROTE

ambas muñecas.



8 ENJUAGUE

asegurándose de quitar todo el jabón.



9 SEQUE

cuidadosamente las manos golpeando con papel.



10 CIERRE

el grifo con el papel para evitar contaminar sus manos nuevamente. Tire el papel a la basura.

ZONAS QUE NO HAY QUE OLVIDAR DURANTE EL LAVADO



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- > Aplique regularmente un producto hidratante en sus manos para ayudar a mantener la integridad de la piel.
- > Si es posible, evite usar anillos, pulseras y relojes, que retienen la humedad y favorecen el desarrollo de gérmenes.
- > La eficacia del lavado está ligada a la acción mecánica de la frotación.