

Guía para la HIGIENE DE MANOS



1 Humedece ligeramente tus manos con agua y dosifica el jabón.



2 Frota las palmas de las manos entre sí, de arriba hacia abajo y en círculos.



3 Repite el movimiento anterior; esta vez con los dorsos de ambas manos.



4 Coloca la palma contra el dorso, entrelaza los dedos y frota.



5 Frota los dedos contra las palmas de ambas manos en todas direcciones.



6 Enjabona los pulgares de ambas manos con la ayuda de las palmas.



7 Frota las uñas y la punta de los dedos a conciencia para limpiar la suciedad.



8 Aclara los restos de jabón que queden en las manos con agua abundante.



9 Seca tus manos, preferiblemente con papel, en vez de con secadores de aire.



10 Cierra el grifo con la ayuda del papel secamanos para evitar el contacto.

¿Qué productos necesitas?



PAPEL
SECAMANOS



JABÓN EN
ESPUMA



ANTISÉPTICO
PARA MANOS



CREMA
HIDRATANTE

El uso de papel secamanos en vez de secadores de aire reduce en un 77% la contaminación bacteriana*.

*Keith Redway & Shameem Fawdar (2008). *European Tissue Symposium (ETS): A comparative study of three different hand drying methods: paper towel, warm air dryer, jet air dryer.* University of Westminster.

Datos destacados



Tiempo que necesitas para lavar bien tus manos.



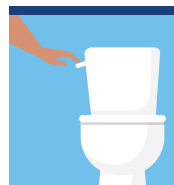
Personas que no lavan sus manos después de ir al baño.

14

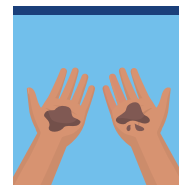


Personas que se pueden infectar al tocar la misma superficie.

¿Cuándo lavar tus manos?



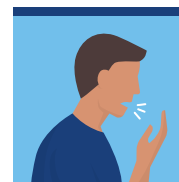
Antes y después de ir al baño.



Cuando estén sucias o contaminadas.



Siempre que cambies de entorno.



Después de toser o estornudar.