

El lavado de manos paso a paso

El proceso de lavado de manos debe tener una **duración de entre 40 y 60 segundos**.



Se lleva a cabo con **agua** y **jabón**.



IMPORTANTE: Retirar de las manos los anillos, joyas, abalorios...

Pasos (se indica el tiempo aproximado para cada paso):



1

Mojar las manos con agua. (3 segundos)



2

Aplicar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las dos manos.



3

Frotar entre sí las palmas de las manos. (3 segundos)



4

Frotar la palma de la mano derecha entrelazando los dedos con el dorso de la mano izquierda. Después, intercambiar las manos. (6 segundos)



5

Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados. (3 segundos)



6

Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos. (3 segundos)



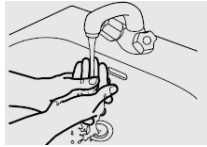
7

Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha. Después, intercambiar las manos. (6 segundos)



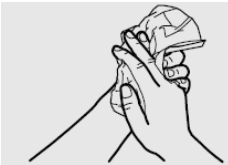
8

Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación. Después, intercambiar las manos. (6 segundos)



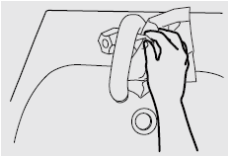
9

Enjuagar bien las manos. (8 segundos)



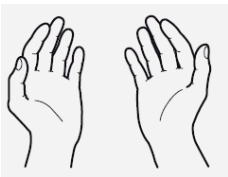
10

Secar las manos con una toalla desechable. (8 segundos)



11

Cerrar el grifo con la toalla desechable.



12

Una vez secas, tus manos son seguras.

¡Las manos ya están lavadas y seguras!

Fuente: Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/qpsc/5may/tools/es/>