Manos limpias, *menos contagios.*

Agua y jabón, frotando todas las superficies de las manos. Todo el proceso dura de 40 a 60 segundos.

Necesitas: Agua limpia · Jabón · Toalla limpia o de papel



Moja y enjabona

Jabón suficiente para cubrir las manos.



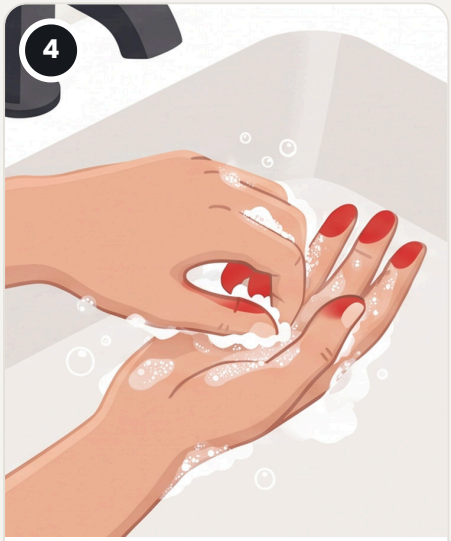
Palma con palma

Frota con fuerza, al menos 20 segundos en total.



Dorso y entre los dedos

Entrelaza los dedos, de un lado y del otro.



Uñas, pulgares y puntas

Frota las puntas de los dedos contra la palma.



Enjuaga y seca

Usa la toalla para cerrar la llave.

Ojo

- **Lávate antes** de comer o cocinar, y **después** del baño, de cambiar pañales, sonarte, tocar basura o animales.
- Si se ven sucias, el gel no basta: usa agua y jabón.
- Sin agua cerca: gel con al menos 60 % de alcohol, frotando hasta que seque.

Truco: cantar «Feliz cumpleaños» dos veces dura unos 20 segundos. Lávate junto a tus hijos: así aprenden.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Información educativa. No reemplaza una consulta médica.

dr. javico

Fuentes: OMS. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, 2009 (técnica de lavado, 40–60 s) · CDC. Clean Hands: When and How to Wash Your Hands · CDC. About Hand Hygiene: hand sanitizer with at least 60% alcohol.