

Lavado De Manos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades



1. Mojate las manos con agua.



2. Depositá en la palma de tu mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frotá las palmas de las manos entre sí.



4. Frotá la palma de la mano derecha contra el dorso de la palma izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5. Frotá las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6. Frotá el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



7. Frotá con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8. Frotá la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9. Enjuagá las manos con agua.



10. Secate con una toalla desechable.



11. Usá la misma toalla para cerrar la canilla.



12. Tus manos son seguras.

Cuidá tus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.

No te laves las manos frecuentemente con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotártelas con alcohol.

No uses agua caliente para lavarte las manos.

Después de frotarte las manos con desinfectante o de lavarlas, dejalas secarse completamente antes de ponerte guantes.

No uses uñas postizas cuando estés en contacto directo con los pacientes.

Mantené tus uñas bien cortadas.