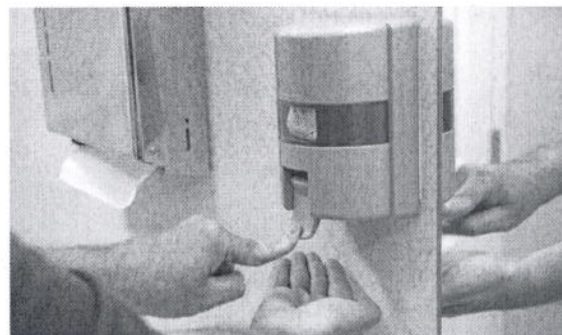


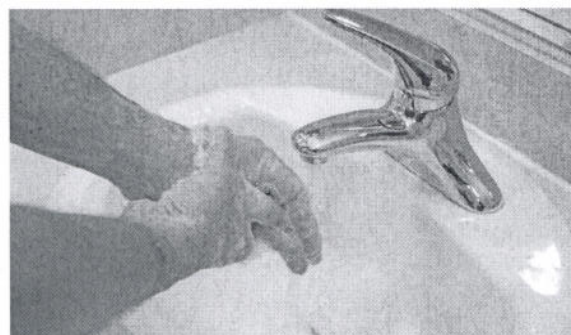
Hoja de técnicas: Cómo lavarse las manos



1. Abra el grifo de agua tibia y mójese las manos.

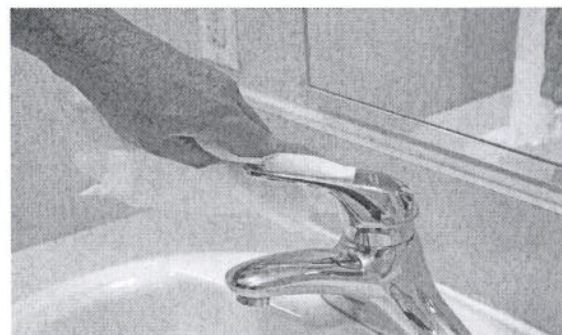


2. Aplique la cantidad correcta de jabón.



3. Frótese las manos con fuerza, por lo menos durante 15 segundos, cubriendo toda la superficie de las manos y los dedos.

- Limpie bien las uñas, frotándolas contra las palmas de las manos.
- Lave bien todas las superficies de las manos, debajo de las uñas, en los lugares donde se usan joyas, y entre los dedos.



4. Enjuague el jabón de las manos.
5. Séquese bien las manos con una toalla de papel.
6. Cierre el grifo con la toalla de papel.

Si no dispone de medios para lavarse las manos, use un antiséptico para manos a base de alcohol (de 60 a 95 por ciento de alcohol).

Lávese las manos a menudo, en especial:

- a. Antes y después del contacto con alguien que está enfermo.
- b. Después de toser o estornudar, aunque utilice un pañuelo de papel.
- c. Antes, durante y después de cocinar.
- d. Antes de comer.
- e. Después de usar el baño.
- f. Después de tocar basura, residuos o desechos de animales.
- g. Al regresar a casa de lugares públicos.
- h. Cuando las manos estén sucias.