# Las manos limpias le protegen de las infecciones[1]

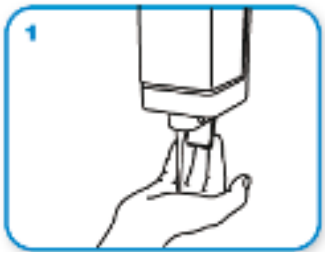
## Protéjase usted mismo

- Limpie sus manos regularmente.
- Lave sus manos con agua y jabón, y séquelas completamente.
- Utilice un desinfectante para las manos a base de alcohol si no tiene acceso inmediato a agua y jabón.

## ¿Cómo me lavo las manos correctamente?

Lavarse las manos apropiadamente toma aproximadamente el mismo tiempo que cantar "cumpleaños feliz" dos veces. Utilice las imágenes a continuación.

Humedezca sus manos con agua

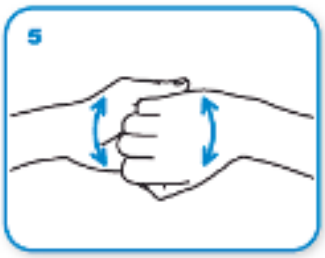



Aplique suficiente jabón hasta cubrir todas las superficies de sus manos

Frote sus manos, palma con palma

La mano derecha sobre el dorso izquierdo, con los dedos entrelazados, y viceversa

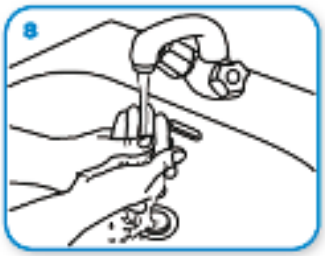
Palma con palma, con los dedos entrelazados




La parte trasera de los dedos hacia la palma opuesta, con los dedos entrelazados

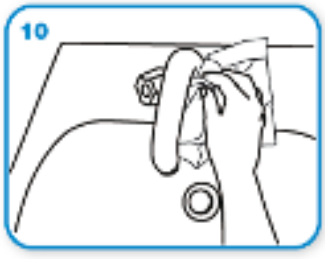
Frote rotativo del dedo pulgar izquierdo sujeto en la mano derecha y viceversa

Frote rotativo, hacia atrás y adelante, con los dedos sujetos en la mano derecha en la palma izquierda y viceversa




Enjuáguese las manos con agua

Seque sus manos con una toalla desechable




Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo

... y sus manos estarán seguras

[1] Traducción de http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/index.html