

# Cómo lavar tus manos

Lavando correctamente tus manos te proteges a tí y a tu familia contra infecciones



1 Humedece tus manos con agua y aplica jabón



2 Frota tus manos palma con palma



3 Lava entre tus dedos



4 Lavar el dorso de tus manos



5 Limpiar bajo tus uñas



6 Limpiar alrededor de la base de tus pulgares



7 Limpiar alrededor de tus muñecas



8 Enjuagar el jabón bajo el agua corriendo del grifo



9 Secar tus manos y usar una toalla de papel o tu codo para cerrar el grifo

## Cuándo lavar tus manos

- Si se ven o se sienten sucias
- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de manipular basura, ropa sucia o después de usar el inodoro
- Después de estornudar, tocer or sonarse
- Después de dar la mano
- Después de tocar a tus mascotas