

## Anexo 12

### Lavado de manos

#### ¿Cómo lavar tus manos?



**Lávate las palmas**



**Limpia el otro lado**



**Lava entre los dedos**



**Frota tus dedos  
doblados**



**Limpia la punta  
de los dedos**



**Lava el dedo pulgar**

Un hábito saludable para prevenir las enfermedades respiratorias es el lavado de manos, ya que existe una relación directa entre unas manos contaminadas y la transmisión de microorganismos, lo que podría generar enfermedades se recomienda que el lavado de manos dure de 20 a 40 segundos. Además, se debe realizar cada vez que se vaya a lugares como el supermercado o el cajero a retirar dinero, entre otros.

Si está en la casa, los expertos creen que, durante el día, por lo menos las manos se deben lavar mínimo unas diez veces y de manera correcta, por lo que implementaron los siguientes pasos para hacerlo adecuadamente.

1. Moja tus manos.
2. Aplica suficiente habón para cubrir la superficie de tus manos.
3. Frota las palmas de tus manos entre sí.
4. Frota la palma de tu mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frota las palmas de tus manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frota el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la otra, manteniendo unidos tus dedos.
7. Rodea tu pulgar izquierdo con la palma de tu mano derecha. Luego frótala con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frota la punta de los dedos de tu mano derecha contra la palma de la izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuaga las manos.
10. Preferiblemente utiliza la toalla desechable para evitar contaminarte.
11. Utiliza el alcohol glicerinado para disminuir la contaminación de tus manos.

Toma del dispensador suficiente jabón para cubrir las manos  
Preferiblemente utiliza la toalla desechable para evitar contaminarte.  
Utiliza el alcohol glicerinado para disminuir la contaminación de tus manos.