

¿Cómo nos lavamos las manos?



1 Mojarse las Manos con abundante agua limpia.-



2 Depositar en la palma una cantidad de jabón suficiente para cubrir ambas manos.-



3 Frotarse las palmas de las manos entre sí.-



4 Frotarse el dorso de una mano con la palma de la otra entrelazando los dedos, y viceversa.-



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



6 Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra mano, agarrándose los dedos.-



7 Frotarse, con un movimiento de rotación, el pulgar atrapándolo con la palma y viceversa.-



8 Frotarse la punta de los dedos de una mano con la palma de la otra en círculos y viceversa.-



9 Enjuagarse bien las manos con agua limpia hasta eliminar todo el jabón.-



10 Secarse con una toalla descartable.-



11 Utilizar la toalla de papel descartable para cerrar la canilla sin tocarla con las manos.-



Todo este proceso durará menos de un minuto.-