


TÉCNICAS SUGERIDAS PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS

¿Cómo frotarse las manos?
Con productos a base de alcohol




1a Coloque el producto en el interior de su mano en forma de copa y cubra toda la superficie

1b

¿Cómo lavarse las manos?
Con agua y jabón




0 Humedezca sus manos con agua

1 Aplique suficiente jabón como para cubrir toda la superficie de las manos



2 Refriegue palma contra palma



3 Mano derecha sobre el dorso con los dedos entrelazados y viceversa



4 Palma contra palma con los dedos entrelazados



5 Parte de atrás de los dedos contra la palma opuesta con los dedos trabados



6 Frotar circularmente el pulgar izquierdo sujeto a la palma derecha y viceversa



7 Frotar circularmente, hacia adelante y hacia atrás con los dedos de la mano derecha cerrados sobre la mano izquierda y viceversa



8 Enjuagar las manos con agua



9 Secar meticulosamente con una toalla desechable



10 Usar esa toalla para cerrar el grifo

 20-30 seg



8 Una vez secas sus manos están seguras

 40-60 seg



11 Sus manos están seguras