



INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

La mejor prevención está en tus manos

Si todos nos
lavamos las manos
frecuentemente,

Incluyendo
Coronavirus
COVID-19

Podemos reducir
hasta el **50%**
de los casos
de las infecciones
respiratorias.


¡Recuerda!

Cada vez que llegues
de la calle.

Cada vez que salgas
de una reunión

Antes de tocarte la cara

A los niños cada vez
que entren de la calle.

 Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos



0 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



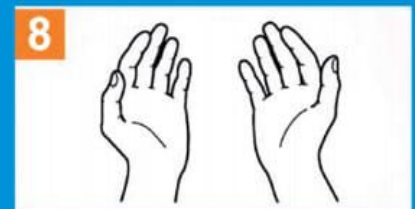
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Sus manos son seguras.