



Guía **Higiene de manos**. Como lavar tus manos de forma segura



1
Humedece
tus manos
con agua



2
Aplica una
dosis suficiente
de jabón



3
Desliza las puntas de
tus dedos con
movimientos circula-
res sobre la palma
contraria



4
Entrelaza los
dedos juntando
las palmas de las
manos



5
Entrelaza tus
dedos con la
palma de la
mano derecha
sobre la mano
izquierda y
viceversa



6
Utiliza la palma de
la mano contraria
para frotar la parte
de arriba de tus
dedos



7
Frotar tu pulgar izquierdo
con la mano derecha y
viceversa



8
Frotar tus uñas
contra la palma
de tus manos



9
Aclara las manos
con abundante
agua



10
Secate bien las
manos utilizando
una toallita de un
solo uso



11
Utiliza la misma
toallita para
limpiar el grifo



12
**¡AHORA
TUS
MANOS
ESTAN
SEGURAS!**