



# COMO LAVARSE LAS MANOS



## NO TE APRESURES

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, todo el proceso de lavado de manos debería llevar entre 40 y 60 segundos.



## MOJA LAS MANOS

Puede usar agua fría o tibia. El agua tibia a caliente es mejor para manos especialmente sucias.



## USAR JABÓN

Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de sus manos.



## FROTA LAS MANOS

Coloque su palma derecha sobre el dorso de su mano izquierda con los dedos entrelazados (y viceversa). Luego frótelos de nuevo palma contra palma con los dedos entrelazados.



## SIGUE ADELANTE

Frote sus manos vigorosamente por al menos 20 segundos. Frote todas las superficies, incluyendo el dorso de sus manos, muñecas y debajo de las uñas.



## ENJUAGUE

Enjuague sus manos con agua. Séquelos bien con una toalla desechable o secador de aire.



## EVITE LA RECONTAMINACIÓN

Use una toalla de un solo uso para cerrar el grifo del agua (si es necesario).

CAMERON COUNTY PUBLIC HEALTH

956-24/7-3650

[cameroncounty.us/publichealth](http://cameroncounty.us/publichealth)

