



## lavándote las manos con agua y con jabón

1

### CÓMO LAVARSE LAS MANOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

#### CON AGUA Y JABÓN

40-60 segundos



**1. Mojarse las manos**  
Aplicar una cantidad suficiente de jabón



**2. Frotarse las palmas de las manos entre sí**



**3. Frotarse las palmas contra los dorsos**  
Palma derecha contra dorso izquierdo y viceversa



**4. Frotarse las palmas de las manos entre sí**  
Con los dedos entrelazados



**5. Frotarse el dorso de los dedos de una mano**  
Con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



**6. Frotarse los pulgares**  
Con un movimiento de rotación, rodeándolos con la palma de la mano opuesta



**7. Frotarse las puntas de los dedos**  
Las yemas y las uñas contra la palma de la mano opuesta



**8. Enjuagarse las manos**  
Con agua abundante



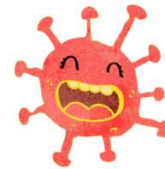
**9. Secarse las manos**  
Con una toalla de un solo uso



**10. Cerrar el grifo**  
Usando la toalla desechable

# Prevención de Coronavirus

## 2 pasos básicos



2

## Usando antibacterial y dejándolo secar

#### CON GEL HIDROALCOHÓLICO

20-30 segundos



**1. Aplicar el gel hidroalcohólico**  
En cantidad suficiente, en las manos



**2. Frotarse bien las manos**  
Todas sus superficies: palmas, dorsos y dedos



**3. Dejar secar bien las manos**  
Antes de volver a tocar cualquier superficie

Unidad Académica



Sistemas Integrados de Gestión