

# Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:

40-60 segundos

1



Con solución alcohólica:

20-30 segundos

1



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



8

Dejar secar al aire



Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos