

Lávate bien las manos



40–60
segundos

1

Moja las manos con agua corriente.

2

Echa jabón suficiente para cubrir toda la mano.

3

Frota una palma contra la otra.

4

Frota el dorso de cada mano con la palma de la otra, con los dedos entrelazados.

5

Frota palma con palma, con los dedos entrelazados.

6

Frota el dorso de los dedos contra la palma contraria, con los dedos enganchados.

7

Frota cada pulgar girándolo dentro del puño de la otra mano.

8

Frota las yemas y las uñas en círculos sobre la palma de la otra mano.

9

Aclara bien con agua.

10

Sécalas bien con papel de un solo uso.

11

Cierra el grifo con ese mismo papel, si no es automático. Ya tienes las manos limpias.

Cuándo lavarte las manos

- Al empezar el turno y al volver de cualquier pausa.
- Después de ir al baño.
- Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocinados o listos para comer.
- Después de tocar la basura, productos de limpieza, dinero, el móvil, la cara, el pelo o la nariz.
- Después de toser, estornudar o sonarte.
- Después de comer, beber o fumar.
- Antes de ponerte guantes y cada vez que te los cambies.

Los guantes no sustituyen al lavado de manos.

Fuente: OMS, cartel «How to handwash?» (pasos y duración). Momentos: buenas prácticas del tema 2 del curso de Delantal.

Delantal · delantal.nuvolastudiogroup.com · Nuvola Studio SL