

# DESINFECCIÓN DE MANOS

Se recomienda lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible, ya que el lavado de manos reduce la cantidad de todo tipo de microbios y sustancias químicas en ellas.

Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos que contenga al menos 70% de alcohol puede ayudar a evitar que se enferme y que propague gérmenes a otras personas.

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Una vez secas, sus manos son seguras.

Recuerde que si sus manos están visiblemente sucias o con presencia de secreciones es necesario lavarlas con agua y jabón.

**UNAS MANOS LIMPIAS SON UNAS MANOS SEGURAS**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

