

LAVADO DE MANOS

¡EN USTED ESTÁ LA MEJOR PREVENCIÓN!

Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes (virus, bacterias, parásitos u hongos) que ocasionan diversas enfermedades; por ello, realizar el correcto lavado de manos con agua y jabón durante 40 a 60 segundos es de vital importancia. Se recomienda retirar anillos, pulseras, reloj, etcétera, y seguir esta secuencia:

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



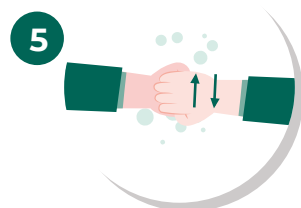
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese con una toalla desechable.



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

Es importante que lo realice frecuentemente:

- 👍 Antes de tocarse la cara.
- 👍 Al llegar de la calle.
- 👍 Al salir de una reunión.
- 👍 Posterior de ir al baño.
- 👍 Antes de comer.

UNAS MANOS LIMPIAS SON UNAS MANOS SEGURAS



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL