

¡Lavarse bien las manos es muy fácil!

Fuente: www.infektionsschutz.de & www.who.int



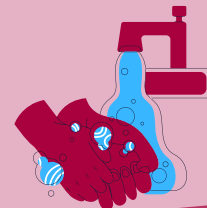
Remangar las mangas y abrir el grifo de agua

Las manos y las muñecas tienen que estar bien mojadas. Mejor lavarse las manos frecuente y cuidadosamente.



Lavarse correctamente las manos

1. Enjabonar bien las manos y las muñecas.
2. Enjabonar bien todo. No sólo incluye las muñecas, sino también las puntas de los dedos y el espacio entre los dedos. Esto tarda **20-30 segundos** o el tiempo que tarda cantar dos veces la canción "Happy Birthday" (Cumpleaños feliz).
3. Limpiar bien las manos hasta que no queda jabón.
4. Secarse las manos. Mejor con una toalla desechable.



Desinfección

1. Desinfectar las manos es parecido a lavárselas. Aplicar bien todo, hasta que las manos están secas.
2. Desinfectar las manos no sustituye a lavarlas.
3. Después de usar el baño, es preferible lavarse bien las manos que desinfectarlas.
4. Si las manos están aparentemente sucias, es mejor lavarlas bien con jabón.
5. Si se desinfecta una superficie, mejor hacerlo con una toalla desechable.
6. Superficies importantes para desinfectar son el picaporte, el interruptor de la luz, los grifos de agua y las instalaciones del WC.

