



## ¿Cómo han de lavarse las manos correctamente?

El modo correcto de lavarse las manos es de gran importancia. El jabón por sí mismo no es suficiente para combatir los gérmenes sino que, para ello, es necesario el proceso completo de enjabonarse, frotarse, enjuagarse y secarse las manos.



### ¿Cómo?

- Mojar las manos manteniéndolas bajo el agua corriente caliente.
- Enjabonarse las manos, de ser posible, con jabón líquido.
- Frotarse las manos hasta que se produzca espuma. No olvidar limpiarse el dorso de las manos, entre los dedos, bajo las uñas y la muñeca.
- Enjuagar a fondo las manos con agua corriente.
- Secar las manos de ser posible con toallitas de papel de un sólo uso, rollos de toalla textil (servirse de una zona no usada) o secarlas al aire.

### ¿Cuándo deberían lavarse las manos?

Tan frecuentemente como sea posible, especialmente

- antes de preparar la comida;
- antes de comer;
- tras limpiarse la nariz, estornudar o toser;
- cada vez que llegue a casa;
- tras emplear los medios de transporte públicos.

### ¿Cuándo tienen que lavarse las manos?

- Tras ir al retrete;
- después de haber estado en contacto con la basura;
- cuando tenga las manos sucias.

### El jabón correcto

Emplear jabón líquido de ser posible. Las pastillas de jabón permanecen húmedas y conservan los virus, por este mismo motivo las pastillas de jabón no son recomendables.

### Agente desinfectante

No es necesario emplear un agente desinfectante para las manos.