

# Wash Your Hands – Give Yourself a Hand

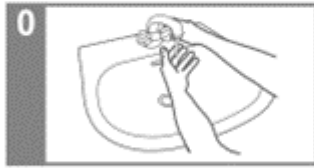
## Infographic – Spanish





# ¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento:  
**40-60 segundos**



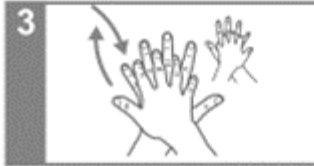
0 Mójese las manos con agua



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



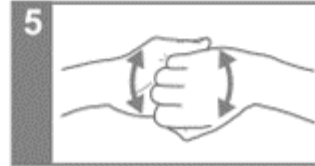
2 Frótese las palmas de las manos entre sí



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



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



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



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



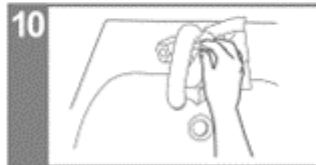
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



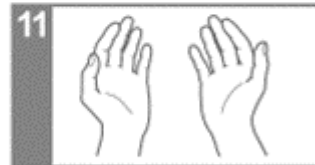
8 Enjuáguese las manos con agua



9 Séquese con una toalla desechable



10 Use la toalla para cerrar el grifo



11 Sus manos son seguras

Lavar sus manos adecuadamente rompe la cadena de transmisión de bacterias y virus como **COVID-19**

Fuente: <https://www.insp>