

RECUERDA:

LAVARSE LAS MANOS TE PROTEGE Y NOS PROTEGE

Remember: washing your hands protects you and us.

¿Por qué? / Why?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus.

Proper hand hygiene is an essential measure for the prevention of all infections, including those caused by the new coronavirus.

LÁVATE LAS MANOS Wash your hands

¿Cuándo lavarse las manos?

When to wash hands?

Tras estornudar, toser o sonarse la nariz.
After sneezing, coughing or blowing the nose.

Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
After contact with someone who sneezes or coughs.

Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
After using the toilet, public transport or touching soiled surfaces.

Antes de comer.
Before lunch.



1 Mójese las manos con agua.
Wet your hands with water.



2 Deposite jabón suficiente.
Deposit sufficient soap.



3 Frótese las palmas de las manos entre sí.
Rub the palms of your hands together.



4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
Rub the palm of your right hand against the back of your left hand, interlocking your fingers and vice versa.



5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
Rub the palms of your hands together, fingers interlocked.



6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
Rub the back of the fingers of one hand with the palm of the opposite hand, grasping the fingers.



7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
Rub your left thumb in a rotating motion, trapping it with the palm of your right hand and vice versa.



8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
Rub the fingertips of the right hand against the palm of the left hand in a rotating motion and vice versa.



9 Enjuáguese las manos con agua.
Rinse hands with water.



10 Séquese con una toalla desechable.
Wipe dry with a disposable towel.



11 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.
Use the towel to turn off the tap.



12 Sus manos son seguras.
Your hands are safe.