

Jabón. Agua. Manos limpias.

Frota todas las superficies de las manos durante al menos 20 segundos.



01 Moja y enjabona

Mójate las manos con agua corriente. Echa suficiente jabón líquido para cubrir las dos manos.

02 Palmas y dorsos

Frota palma con palma y luego cada palma sobre el dorso de la otra mano.

03 Entre los dedos

Entrelaza los dedos. Frota entre ellos y limpia el dorso de los dedos.

04 Pulgares y yemas

Frota cada pulgar. Frota las yemas y las uñas contra la palma contraria.

05 Aclara

Aclara todo el jabón bajo agua corriente limpia.

06 Sécate y cierra el grifo

Sécate con una toalla de un solo uso. Úsala para cerrar un grifo manual.

Lávate antes de preparar alimentos y después de tocar alimentos crudos, ir al baño, tocar la basura, limpiar, los descansos o tocarte la cara o el móvil. Los guantes y el gel de manos no sustituyen el lavado de manos.