

**UDS**

UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE

DOCENTE:

MARIA JOSE MENDEZ

MATERIA:

PRACTICA CLINICA ENFERMERIA

ALUMNO:

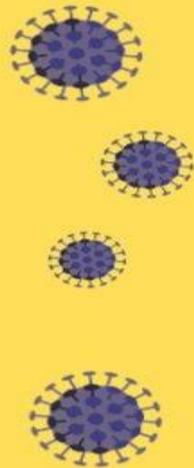
J. CALOR DE LOS SANTOS

# LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

## ¿POR QUÉ?

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



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



**Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón**



**Frótate las palmas de las manos entre sí**



**Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos**



**40-60"**



**Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados**



**Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra**



**Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano**



**Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación**



**Enjuágate las manos con agua**



**Sécate las manos con una toalla de un solo uso**