



Consejos y recomendaciones para mantener una correcta higiene de tus manos

Hola, soy tu mano. Y quiero decirte que soy una parte fundamental en tu higiene. Si me cuidas, si me mimas, si me mantienes siempre limpia a través de unos hábitos adecuados, te garantizo que tu salud irá mucho mejor.

Pautas básicas para mantener una correcta higiene en tus manos. No las descuides.



Si tiene las manos visiblemente sucias y con restos orgánicos, no basta con la desinfección. Debe lavarlas.



LAVADO CON AGUA Y JABÓN

- Invierte al menos un minuto. La limpieza de las manos requiere su tiempo.
- Mojar las manos con agua.
- Depositar jabón en las manos en cantidad suficiente para cubrir toda la superficie.
- Frotar las manos entre sí energícamente.
- Frotar las palmas contra el dorso para llegar a todas las zonas de las manos.
- Frotar las manos con los dedos entrelazados. Porque hay zonas de los dedos a los que sólo llegamos con esta técnica.
- Enjuagarse bien las manos con agua hasta lograr eliminar todo el jabón.
- Secar con toallas desechables.
- No tocar el grifo con las manos para cerrarlo. Recurrir, por ejemplo, al papel utilizado para el secado.
- Sus manos ya están limpias.