

# Procedimiento para el lavado de manos



Una de las medidas más efectivas para evitar la transmisión de microorganismos

40-60 segundos



Mójate las manos con agua callientes para eliminar la suciedad más superficial.



Pulsa el dosificador para obtener una dosis de jabón.



Frota las palmas de las manos entre sí para crear espuma.



Frota el dorso de una mano con la palma de la otra; haz lo mismo con la otra mano.



Frota las puntas de los dedos con la palma de la mano opuesta.



Lava cada pulgar agarrándolo con la palma de la otra mano y haciendo movimientos giratorios.



Frota el dorso de los dedos de cada mano contra la palma de la otra haciendo pequeños movimientos de rotación.



Aclara bien con agua corriente.



Sécate totalmente las manos con una toalla de papel desechable. Recuerda también secar los huecos entre los dedos.



Utiliza una toalla de papel para cerrar el grifo.



Tus manos ya están secas y seguras.



Para más información, visita [nitida.es](https://nitida.es)

**nitida**