

# Guía Que se lava De la Mano Del Henrio

Éstas son las épocas en que usted debe lavarse las manos:

- cuando las manos son **sucias**
- **después** de usar el tocador
- **después** de soplar o de limpiar su nariz
- **antes** de comer
- si usted **tose** o **estornuda** en sus manos

La manera correcta de lavarse las manos es:



1. Utilice el jabón y caliente la agua corriente.

2. Frote sus manos vigoroso por lo menos 20 segundos.

3. Lave todas las superficies incluyendo la parte posteriora de las manos, muñecas, entre los dedos, bajo uñas.

4. Aclare bien (dejar el jabón en sus manos conducirá a la sequedad y a quebrarse).

5. Seque las manos bien con la toalla de papel.

6. Dé vuelta apagado al grifo con la toalla de papel que usted se secaba las manos (esto evita el escoger encima de los gérmenes que estaban en sus manos cuando usted giró el grifo).