

# Aprendamos a lavarnos las manos

Para prevenir el contagio del Coronavirus (COVID -19), debes lavarte las manos con jabón o jaboncillo, al menos, durante 20 segundos.



Lávate las manos de las siguientes maneras:



1  
Primero, moja bien tus manos y luego jabónatelas.



2  
Al jabonar, no olvides de pasar el jaboncillo por las palmas y el dorso de las manos.



Tortuga  
Frota los dorsos de tus manos, como si los estuvieras estirando.



Lobo  
Frota la punta de tus dedos en la palma para limpiar tus uñas.



Montaña



Moto

Lava con una mano los pulgares de la otra.



4  
A fin de ahorrar agua, puedes cerrar el grifo luego de humedecer tus manos y el jabón. Para evitar contacto nuevamente, pasa la espuma del jabón para limpiarlo.



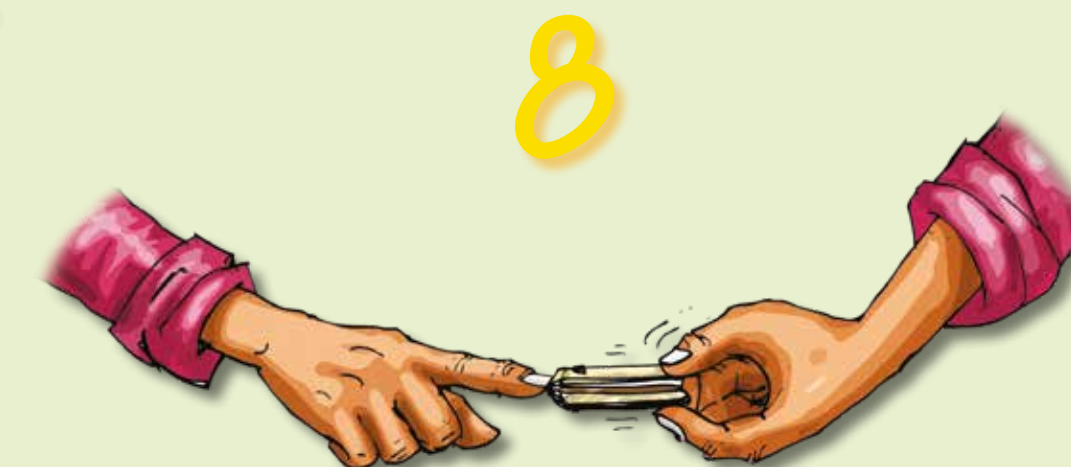
5  
Enjuágate, hasta que no quede jaboncillo en tus manos; debes contar por lo menos hasta 20 mientras lo haces.



6  
Al finalizar tu aseo, vierte agua limpia sobre el grifo para enjuagar la espuma del jabón. Puedes cerrar el grifo, una vez esté completamente limpio.



7  
Seca tus manos con una toalla limpia o toalla de papel.



8  
Corta tus uñas frecuentemente, para evitar que la suciedad se quede en ellas.

Recuerda mantener el grifo cerrado mientras jabonas tus manos.

¡¡Hagamos del lavado de manos, un hábito frecuente!!