

# Cómo desinfectarte las manos

Desinfectarse las manos salva vidas, hazlo con frecuencia



20-30 segundos

1a

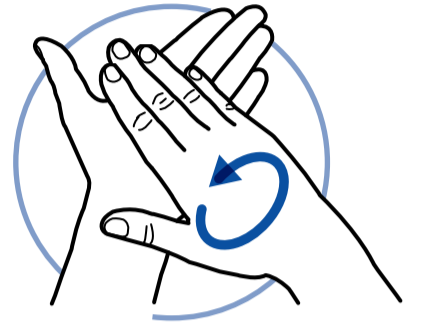


Aplica en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para que llegue a todas las zonas de tus manos

1b

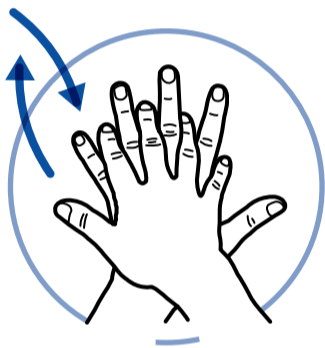


2



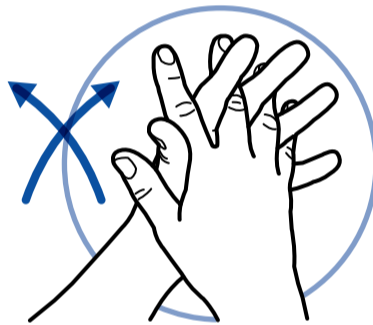
Frota las palmas de las manos entre sí para extender el gel

3



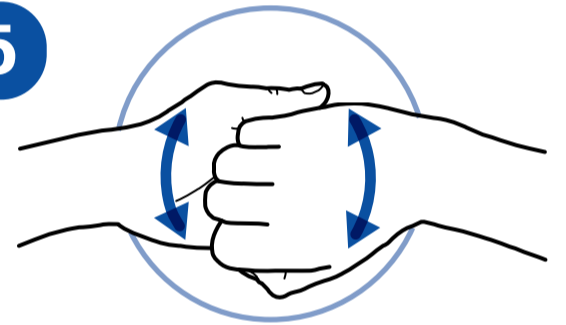
Frota la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda y viceversa

4



Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados

5



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos

6



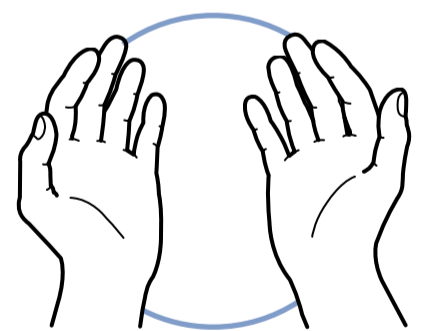
No olvides tus pulgares: frótalos con un movimiento de rotación mientras los agarra la mano contraria. Hazlo con ambas manos

7



Frota las puntas de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación. También con la otra mano

8



Una vez secas, tus manos son seguras



Organización Colegial  
de Enfermería de España