

**1** Frota las palmas de tus manos entre sí.



**2** Frota el dorso de ambas manos.



**3** Entrelaza los dedos y frota las manos.



**¡Recuerda lavar tus manos como lo hacen las ranas!**

**LA FRICCIÓN AYUDA A ELIMINAR LOS GÉRMENES**



**4** Entrelaza y frota el dorso de los dedos.



**5** Frota el pulgar derecho con un movimiento de rotación, luego repite con el izquierdo.



**6**

Frota la punta de los dedos en las palmas de ambas manos.



**7** Frota ambas muñecas con un movimiento rotativo. Enjuaga bien.



¿Alguien no se está lavando bien las manos?

**Solo di, "Croac."**

\*Lava tus manos por, al menos, unos 20 segundos. Puedes seguir los mismos pasos usando un gel desinfectante para manos que contenga, al menos, un 60 % de alcohol.