



Caiga en la higiene saludable - Lávate las manos

Practicar una **buena higiene** lavándose las manos con agua y jabón puede evitar la propagación de gérmenes. He aquí algunos **pasos fáciles** de seguir:



Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplícate jabón.



Aclárate bien las manos con agua corriente.



Enjabónate las manos frotándolas con el jabón. Enjabónate el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.



Frótate las manos durante al menos **20 segundos**. ¿Necesitas un cronómetro? Tararea la canción "Cumpleaños feliz" de principio a fin dos veces.

O utilice un **desinfectante de manos** que contenga al menos un **60% de alcohol**:



Aplique el producto en gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para conocer la cantidad correcta).



Frótate las manos.



Frote el gel por toda la superficie de las manos y los dedos hasta que se sequen. Esto debería llevar unos **20 segundos**.

Practica hábitos **saludables** siguiendo esta rutina de **higiene de manos**.

Para saber **más sobre** buenas prácticas de higiene de manos, consulte **el sitio web de los CDC** y **quality.allianthealth.org**.