

LÁVATE LAS MANOS

para protegerte y proteger a los demás

¿CUÁNDO?



Tras estornudar, toser o sonarte la nariz



Después de usar el baño, ir en transporte público o tocar superficies que pueden estar contaminadas



Después del contacto con alguien que estornude o tosa



Antes de tomar alimentos o de beber

¿CÓMO?

Para un lavado correcto de manos sigue los pasos que se indican a continuación:



Duración óptima del lavado:
40 - 60 segundos



1
Mójate las manos con agua y aplícate abundante jabón



2
Frótate las palmas de las manos entre sí



3
Frota la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos



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 otra



6
Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



7
Frótate la palma de una mano con la palma de la otra, haciendo movimientos de rotación



8
Aclárate las manos con abundante agua



9
Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE INDUSTRIA, EMPLEO
Y PROMOCIÓN ECONÓMICA

INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES

a.s.p.a.

Asociación del Automóvil del Principado de Asturias