

# CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Lávate las manos por higiene.



DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO



1 Mójate las manos con agua



2 Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



3 Frótate las palmas de las manos entre sí



4 Frótate la parte posterior de ambas manos



5 Frótate entre todos sus dedos



6 Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano



7 Frótate también los pulgares



8 Frótate las uñas y las yemas de los dedos



9 Aclárate las manos



10 Sécate con una toallita de un solo uso



11 Usa la toallita para cerrar el grifo



12 Tus manos están limpias y son seguras



COLEGIO  
**CRYSTAL**  
de Talatona, Luanda

te  
cuida