

# MANOS: CÓMO

## LAVARLAS

### ¿Cuándo?

- Antes de comer
- Después de ir al servicio
- Cuando vienes del exterior
- Después de sonarte la nariz

### ¿Cómo?

**Mójate** las manos, con agua preferiblemente de fría a tibia como máximo. Luego cierra el grifo.



Frótate las manos minuciosamente haciendo espuma con el jabón durante **20-30 segundos** – también las puntas de los dedos y las zonas entre los dedos.



**Aclárate** bien las manos y cierra el grifo con el codo o con un papel absorbente.



**Sécate** las manos con un papel absorbente.



### IMPORTANTÍSIMO:

No te toques la cara con las manos, porque pueden estar colonizadas por muchos virus y bacterias.

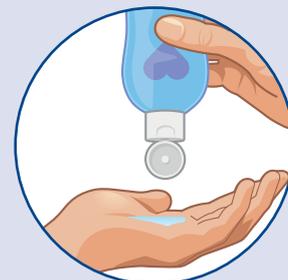
## DESINFECTARLAS\*

### ¿Cuándo?

- En caso de no poder lavarte las manos
- Después de utilizar el transporte público
- Después de entrar en contacto con superficies que se han tocado frecuentemente
- Después de sonarte la nariz

### ¿Cómo?

Aplica el desinfectante de manos con las manos ahuecadas. La cantidad deberá ser la suficiente para humedecer completamente todas las zonas de ambas manos.



Frota las manos meticulosamente durante **30 segundos**, humedeciendo todas las zonas.



Presta especial atención a las **puntas de los dedos** y a los **pulgares**, ya que acumulan la mayor concentración de microorganismos.



- No toques nada hasta
- que las manos estén completamente secas.

## CUIDADAS Y LIMPIAS

\* Por favor, presta atención al protocolo de higiene de tu centro educativo. Los desinfectantes deben utilizarse siempre con precaución. Si tienes cualquier duda o necesitas ayuda, habla con tus profesores.

Referencias bibliográficas:  
<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
<https://www.bode-science-center.com/center/hygiene-measures/viruses/detail-viruses/article/what-is-sars-cov-2.html>



Research for  
infection protection  
bode-science-center.com

