

# 5

## Cinco pasos para lavarse las manos



### 1 Mojar

Mójese las manos con agua corriente y limpia (tibia o fría).

Aplíquese jabón.



### 2 Enjabonar

Enjabónese las manos frotándolas una contra la otra con el jabón.



### 3 Frotar

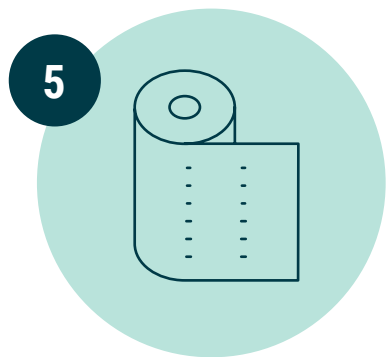
Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Frótese:

- El dorso de las manos
- Las palmas
- Entre los dedos
- Bajo las uñas



### 4 Enjuagar

Enjuáguese bien las manos bajo agua corriente y limpia.



### 5 Secar

Protéjase la mano con una toalla de papel cuando cierre el grifo.

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