

# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?

El lavado de manos dura aproximadamente de 40-60 segundos, con agua y jabón.

Con alcohol gel 30 segundos.

1. Mojar las manos con agua y aplicar suficiente jabón
2. Frotar las palmas de las manos
3. Frotar palma con palma con los dedos intercalados
4. Frotar la palma con el dorso de la mano
5. Frotar los dorsos de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos
6. Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
7. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha con la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Enjuagar las manos con agua, secar con una toalla desechable
9. Usar la toalla para cerrar el grifo
10. Las manos son seguras.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CAMPECHE  
"PROGRAMA UNIVERSIDAD  
SALUDABLE"

## DIRECTORIO

LAE. GERARDO MONTERO PÉREZ

Rector

MTRO. FERNANDO MEDINA BLUM

Secretario General

MSP. JOSEFA PÉREZ OLIVARES

Coordinadora General del Programa  
Universidad Saludable.

# LAVADO DE MANOS



## ¿QUÉ ES EL LAVADO DE MANOS?

Es el procedimiento de reducir y prevenir el mayor número de microorganismos patógenos de manos y el tercio inferior del brazo, por medio de movimientos mecánicos



## ¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL LAVADO DE MANOS?

- Para controlar la prevención de infecciones
- Para el cuidado de personas enfermas
- Para reducir la incidencia de enfermedades y la propagación

**¡LÁVATE LAS MANOS CON REGULARIDAD!**

## ¿POR QUÉ DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?

Porque las manos son reservorios de gérmenes dañinos, por lo tanto el lavado de manos reduce más de 50% de las infecciones provocadas por:

- Virus
- Bacterias
- Parásitos

