

Deberías dedicar entre 20 y 30 segundos a lavarte las manos. Es igual para el desinfectante de manos: utiliza un desinfectante que tenga un contenido mínimo de alcohol del 60% y frótate las manos durante al menos 20 segundos para asegurarte de cubrir toda la superficie.

En el contexto de la prevención del COVID-19, deberías lavarte las manos en las siguientes ocasiones:

Después de sonarte la nariz, toser o estornudar

Después de visitar un espacio público, como transportes públicos o supermercados

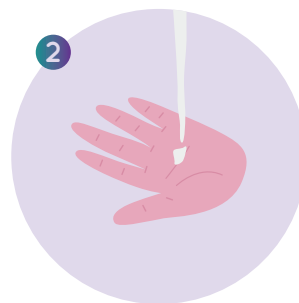
Después de tocar superficies fuera de tu hogar, por ejemplo, dinero

Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estás cuidando

Antes y después de comer



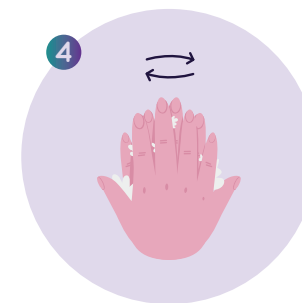
humedece tus manos



aplica jabón



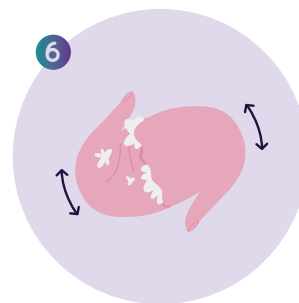
frota las palmas



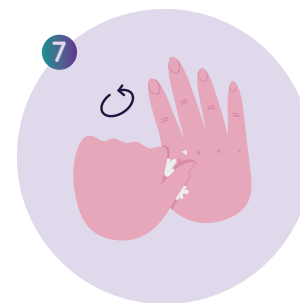
frota el dorso



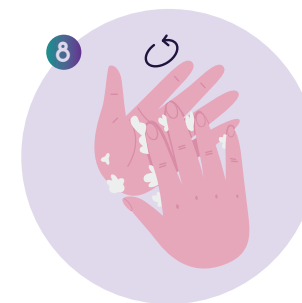
frota entre los dedos



frota el dorso de los dedos



limpia los pulgares



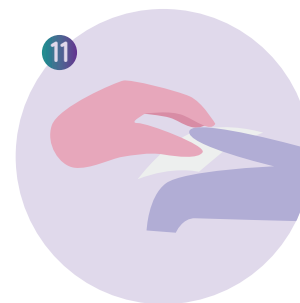
limpia tus uñas



aclara



seca tus manos con papel



usa papel para cerrar el grifo



tus manos están limpias