

Cómo lavarse las manos

Consejos obtenidos de los CDC



1

Mójate las manos con agua corriente limpia y enjabónatelas.



2

Asegúrate de lavarte todas las partes de las manos. Frótate las palmas.



3

Lávate el dorso de las manos,



4

entre los dedos



5

y debajo de las uñas. Refríégate por al menos 20 segundos y luego enjuágate.



6

Usa una toalla limpia para secarte las manos o deja que se sequen con el aire.

Si usas desinfectante para manos, sigue los mismos pasos para lavarte todas las partes de las manos varias veces durante el día. Frótatelas hasta que el gel se seque, alrededor de 40 segundos.

Gracias por ayudarnos a mantenerte saludable tanto a ti mismo como a tu comunidad.

www.cdc.gov/coronavirus

Uber