

Manos limpias, *salvan vidas*



Moja las manos con agua y aplica jabón en la palma de la mano.



Fricciona una palma de la mano con la otra, creando espuma.



Frota la palma de la mano derecha sobre el dorso de la izquierda, con los dedos entrelazados.



Friega el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



Con movimientos de rotación, friega el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Fricciona la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda con un movimiento de rotación.



Friega también las muñecas. Tanto la parte superior como la inferior.



Enjuaga las manos con agua.



Seca las manos con una toalla desechable y utilízala para cerrar el grifo.

Higienice sus manos **antes y después** de cada **contacto** con el paciente y su entorno