

Cinco pasos para lavarse las manos

Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para protegerse a sí mismo y proteger a los demás de contraer y transmitir el COVID-19.

Esto es todo lo que necesita: Solo agua y jabón.

Recuerde que no tiene que ser ningún tipo especial de jabón.

Lo que es importante es cómo se lava.

Estos son los cinco pasos para lavarse las manos y que queden bien limpias.

Uno: Mójese las manos con agua corriente y limpia.

El agua puede estar a cualquier temperatura que sea agradable para usted.

Dos: Use jabón.

Haga espuma frotándose las manos una contra la otra con el jabón.

Tres: ¡Frótese bien!

Eso significa el dorso de las manos, entre los dedos y, ¡no se olvide de los pulgares!

Frótese las palmas y límpiense debajo de las uñas.

Haga esto mínimo 20 segundos.

Cuando lo está haciendo, podría parecerle mucho tiempo.

Pero puede servirle cantar una canción, como "Cumpleaños feliz".

Cántela dos veces, y ahí tiene sus 20 segundos.

Cuatro: Enjuáguese bien las manos bajo agua corriente y limpia.

Cierre la llave con una toalla de papel o el codo para protegerse las manos de cualquier microbio en el mango.

Y cinco: Séquese las manos con una toalla limpia o séqueselas al aire.

Eso es todo —cinco pasos fáciles: Mojarse, enjabonarse, frotarse por 20 segundos, enjuagarse y secarse.

Su protección personal y la de los demás del COVID-19 está en sus manos.

¡Así que láveselas!

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cinco pasos para lavarse las manos

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

