

La importancia de lavar tus manos

Un hábito saludable para **prevenir las enfermedades respiratorias** es el lavado de manos, ya que existe una relación directa entre unas manos contaminadas y la transmisión de microorganismos, lo que podría generar enfermedades entre los colaboradores, usuarios y pacientes.

¿Cuándo lavar tus manos?

Antes y después de:

- Ingresar al baño.
- Manipular alimentos.
- Tener contacto con pacientes.

También:

- Al iniciar y terminar tu jornada laboral.
- Después de estornudar y toser.

¿Cómo lavar tus manos?



Lávate las palmas



Limpia el otro lado



Lava entre los dedos



Frota tus dedos doblados



Limpia la punta de los dedos



Lava el dedo pulgar



Toma del dispensador suficiente jabón para cubrir las manos.



Preferiblemente utiliza la toalla desechable para evitar contaminarte.



Utiliza el alcohol glicerinado para disminuir la contaminación de tus manos.