

# LÁVATE LAS MANOS

*Para protegerte y para proteger a los demás*

## ¿Cuándo debes lavártelas?



Tras estornudar, toser o sonarte la nariz



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies que pueden estar contaminadas



Después del contacto con alguien que estornude o tosa



Antes de tomar alimentos o beber

## ¿Cómo lavarte las manos?



Duración óptima del lavado: **40-60 segundos**



Mójate las manos con agua y aplícate abundante jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate la palma de una mano con la palma de la otra, haciendo movimientos de rotación



Aclárate las manos con abundante agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



FREMM



**CETRAA**  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE TALLERES DE REPARACIÓN  
DE AUTOMÓVILES Y AFINES

