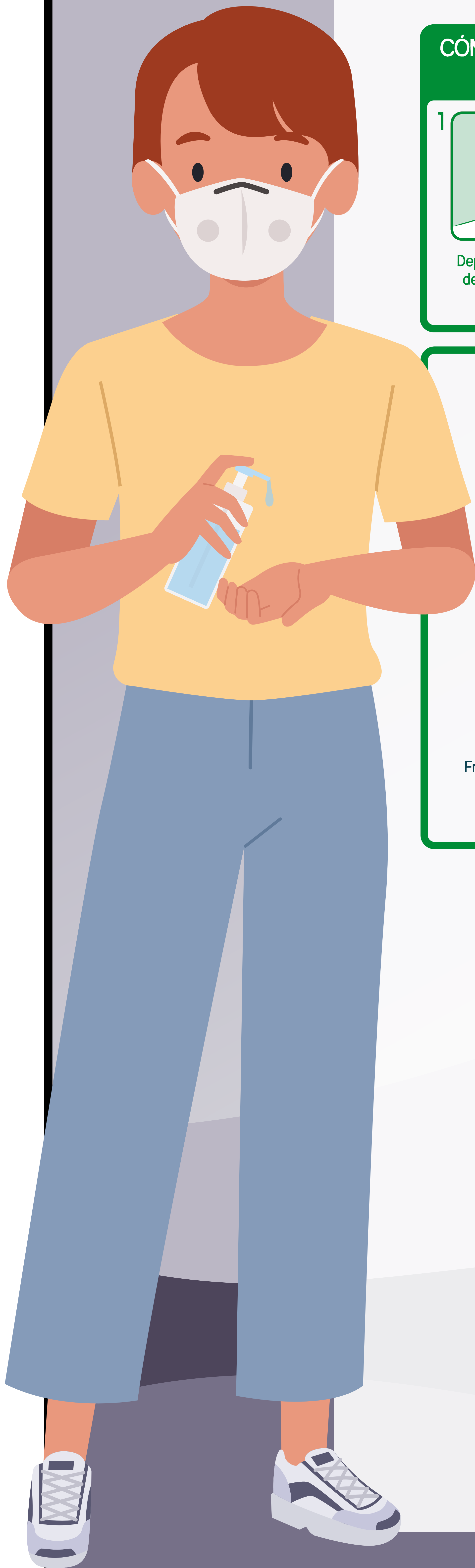
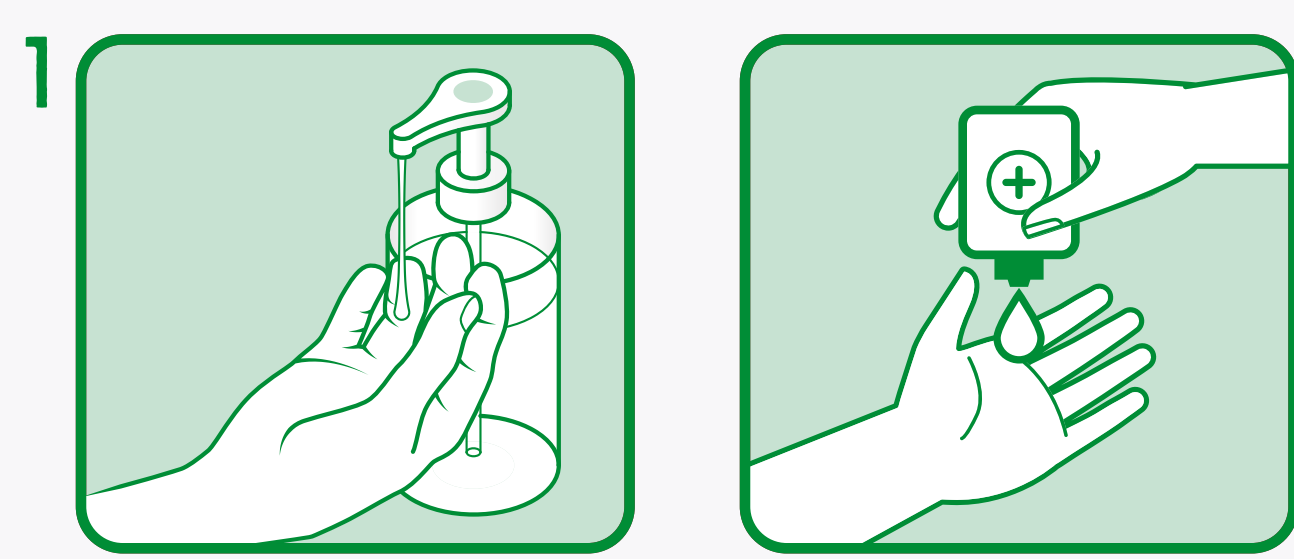


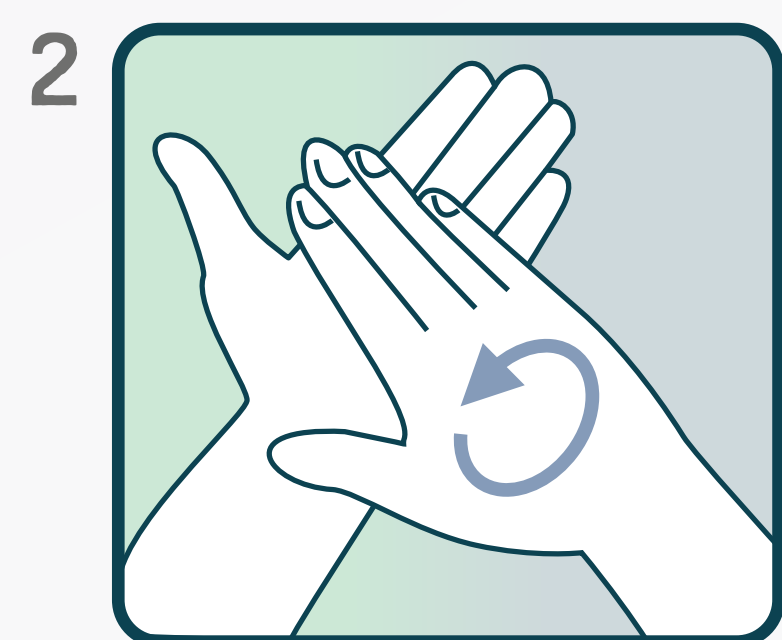
TÉCNICA PARA CUIDAR TU HIGIENE DE MANOS:



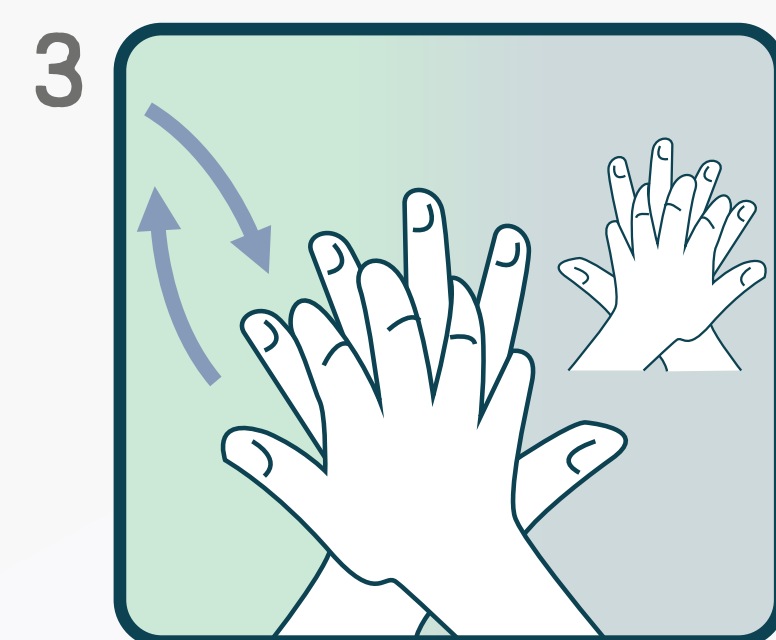
CÓMO LIMPIARSE LAS MANOS CON GEL HIDROALCOHÓLICO



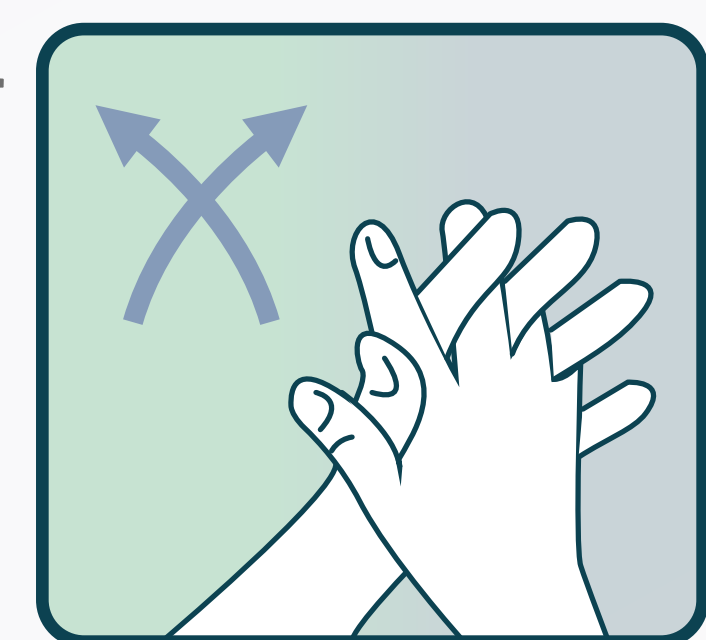
1 Deposita en la palma de la mano una cantidad de gel hidroalcohólico suficiente para cubrir todas las superficies a tratar



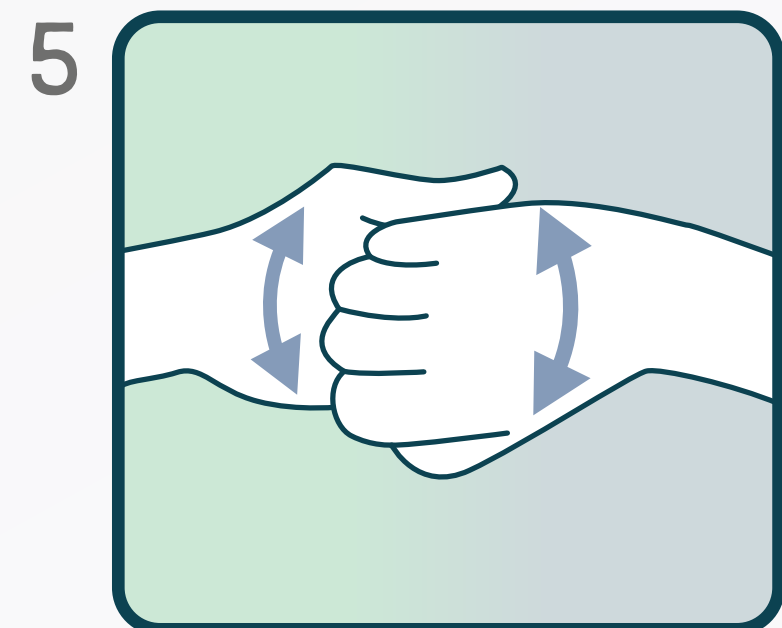
2 Frótate las palmas de las manos entre sí



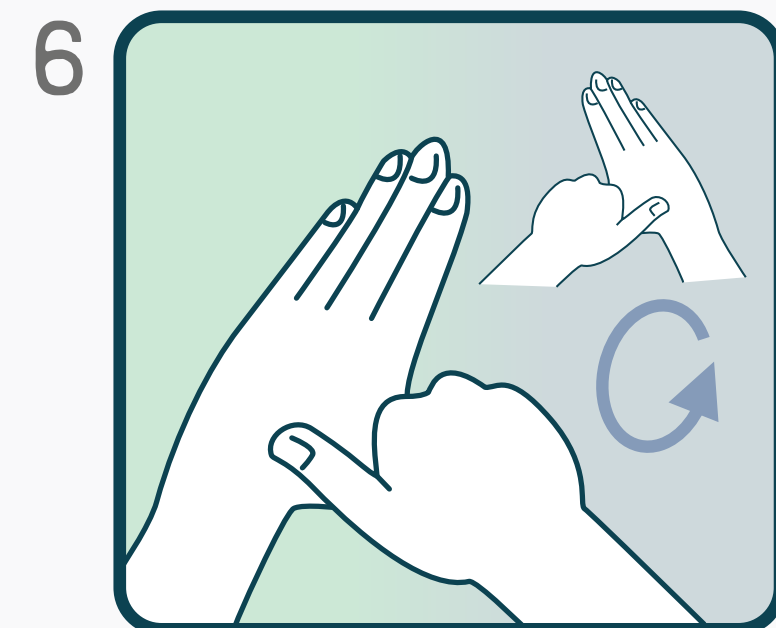
3 Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



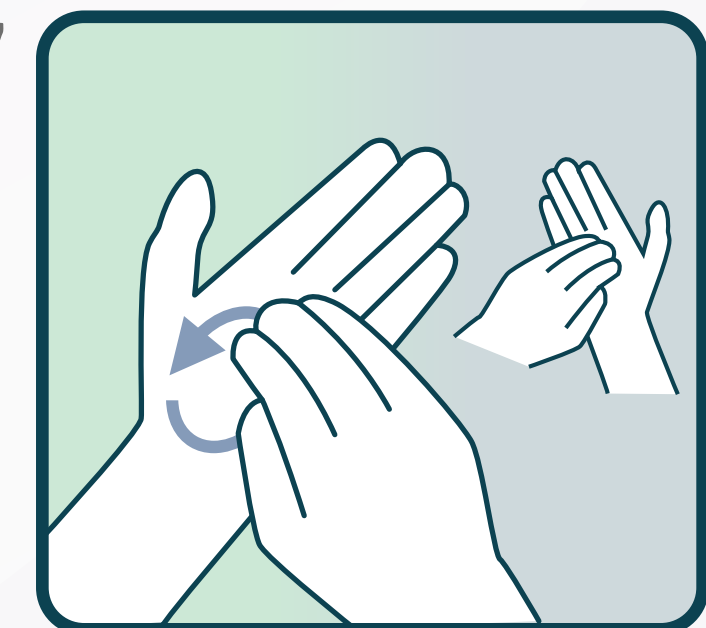
4 Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



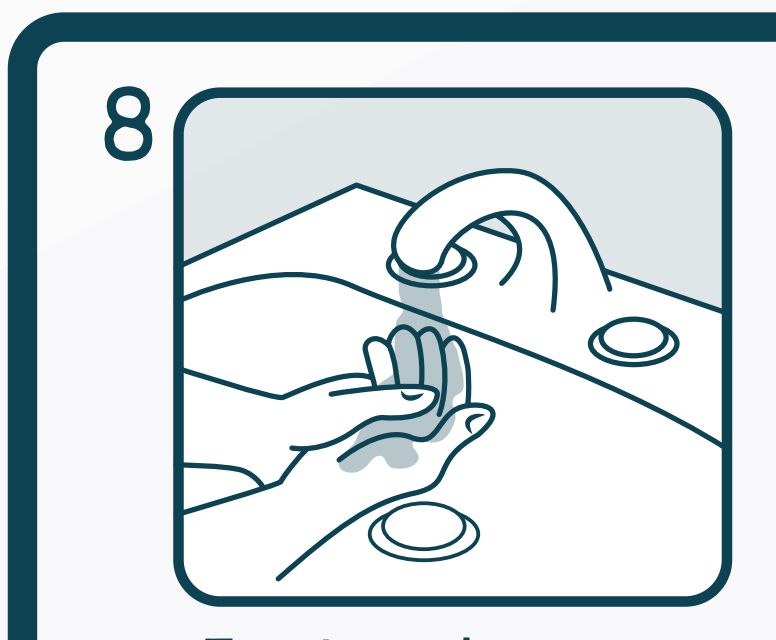
5 Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



6 Frótate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



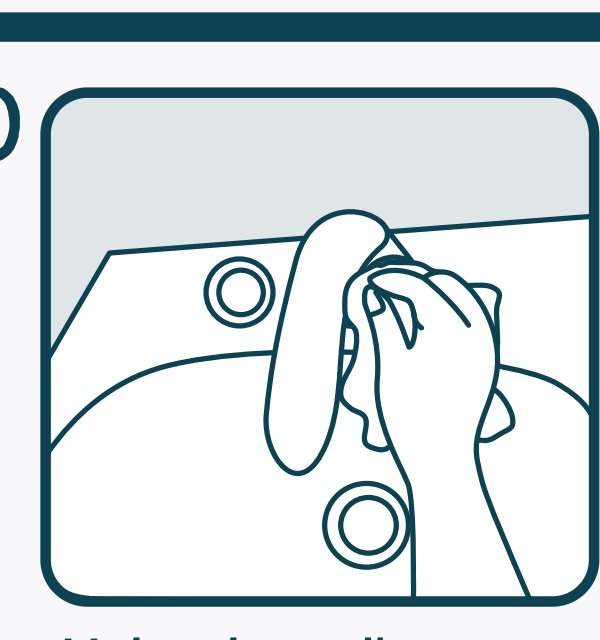
7 Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



8 Enjuágate las manos con agua



9 Sécate con una toalla de un solo uso



10 Utiliza la toalla para cerrar el grifo y tírala al cubo de papel

20-30 segundos



Tus manos son seguras.

40-60 segundos



Tus manos son seguras.

SI TE PROTEGES, NOS PROTEGEMOS

**EN ESTE CENTRO, NOS PROTEGEMOS
CONTRA EL VIRUS**

MANTÉN UNA CORRECTA HIGIENE RESPIRATORIA

Cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y tíralo a la basura.



Si no tienes pañuelos, tose o estornuda sobre la parte interna del codo, sin usar las manos.

Recuerda usar SIEMPRE tu mascarilla, con ella evitas contagiarte y contagiar.



Lávate las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico siempre que termines de realizar una actividad.



SI TE PROTEGES, NOS PROTEGEMOS

**EN ESTE CENTRO, NOS PROTEGEMOS
CONTRA EL VIRUS**