

# Desinfecta o lava tus manos



**1** Antes de tocarte la cara o consumir alimentos

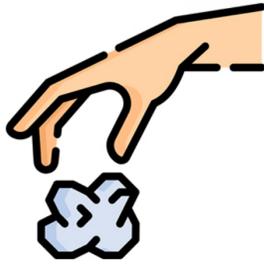


**2** Antes de atender o visitar un enfermo



Los **5** momentos para la higiene de manos

**3** Después de ir al baño, manipular basura o estornudar



**4** Después de tener contacto con personas enfermas o animales



**5** Después de estar en lugares públicos, concurridos o manipular dinero

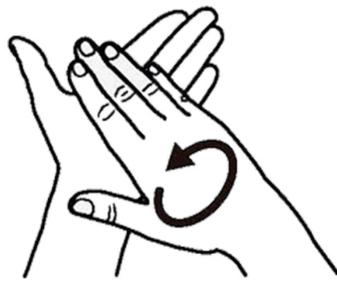


## ¿Cómo lavarse las manos con agua y jabón?

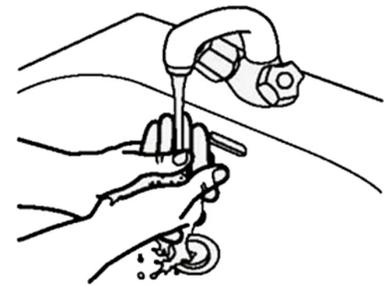
(40-60 segundos)



**Moja tus manos  
y aplica jabón**



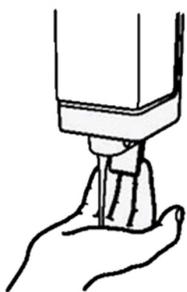
**Frota las palmas  
entre sí, los dedos,  
los pulgares  
y las uñas.**



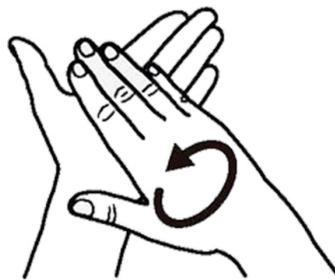
**Enjuaga y seca  
tus manos**

## ¿Cómo desinfectar las manos con alcohol glicerinado?

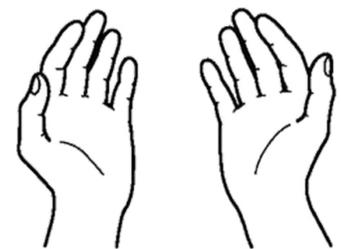
(20-30 segundos)



**Aplica alcohol  
o antibacterial**



**Frota las palmas  
entre sí, los dedos,  
los pulgares  
y las uñas.**



**Deja secar  
tus manos  
al ambiente**

**Nota: Canta tu canción  
favorita mientras  
lo haces.**

**Escanea  
y responde  
la encuesta**

