

# CÓMO LAVARTE LAS MANOS CORRECTAMENTE

## PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS CONTRA LAS INFECCIONES



1 Moja tus manos



2 Aplica jabón



3 Frota tus manos palma a palma



4 Enjabona el dorso de ambas manos



5 Frota entre tus dedos



6 Frota el dorso de los dedos en la palma opuesta



7 Lava tus pulgares



8 Lava tus uñas y las yemas de los dedos



9 Enjuaga tus manos



10 Seca tus manos con una toalla de papel



11 Usa la toalla para cerrar el grifo



12 Y finalmente tus manos están limpias

**COLIMA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



**GOBIERNO DE MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

Acude a tu centro de salud más cercano donde recibirás información y asesoría para prevenir enfermedades. Sigue las recomendaciones del médico.

@salud\_colima

Secretaría Salud Colima

@saludcolima

800DESALUD (800 337 2583)