



República de Costa Rica  
Presidencia de la República



Centro  
Nacional de  
Enlace



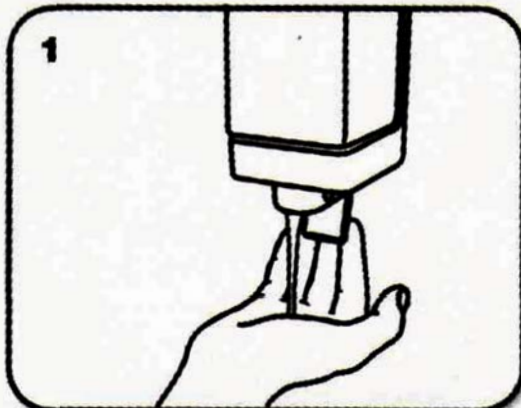
# CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



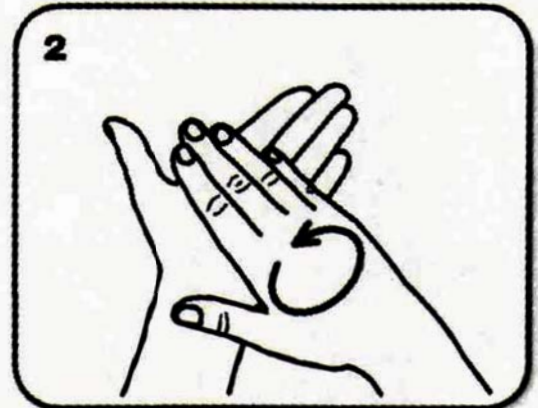
Duración del proceso: 40 a 60 segundos



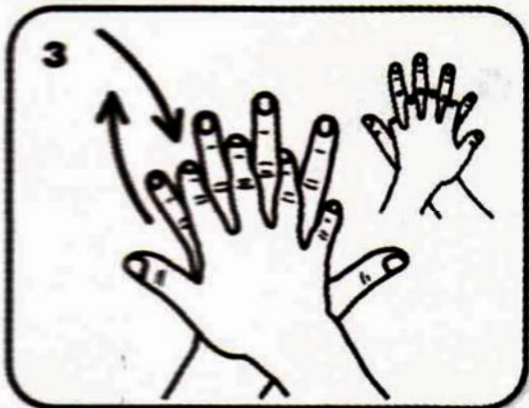
Humedezca las manos con agua



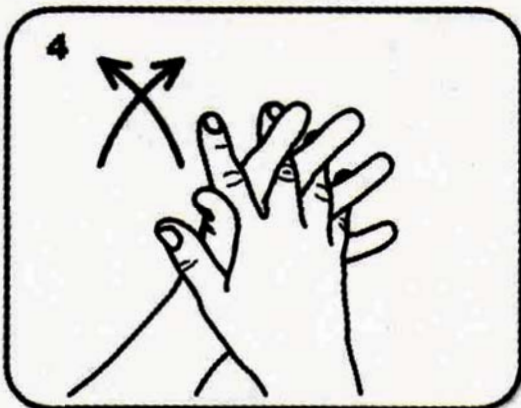
Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



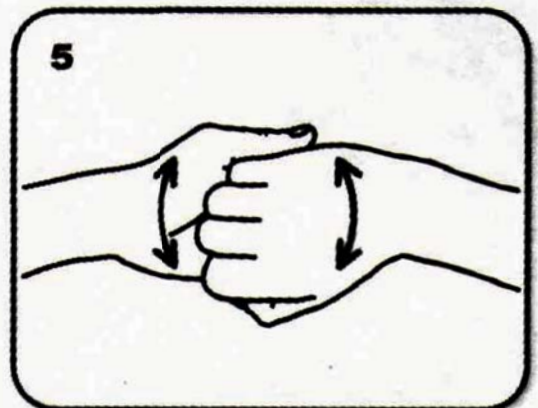
Frote sus manos palma con palma,



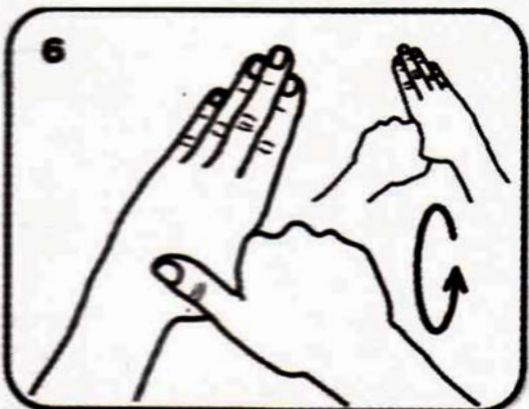
Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Y viceversa.



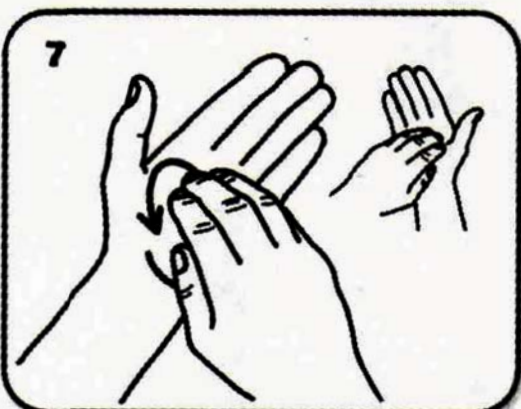
Ahora entrelace los dedos palma con palma.



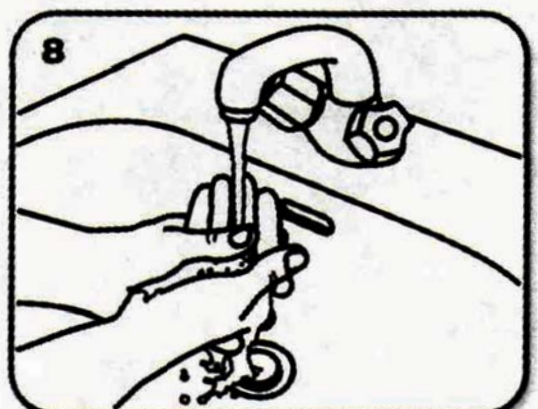
Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados



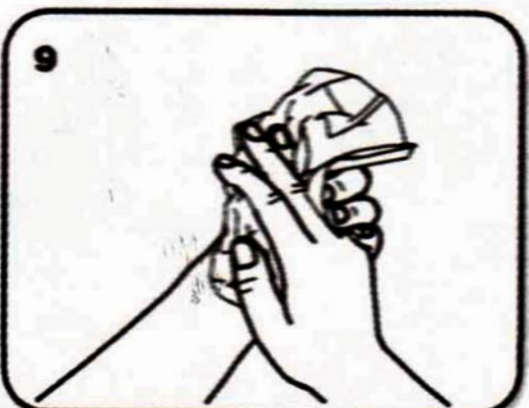
Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente has lo mismo con la otra mano.



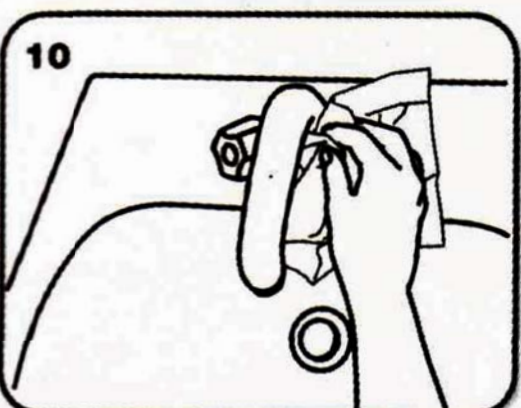
Frote circularmente hacia atrás y hacia delante, con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.



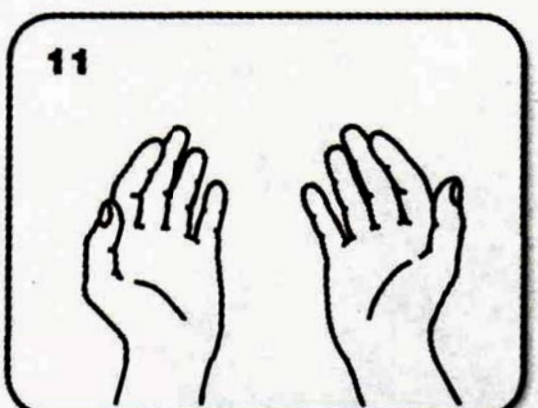
Enjuague con agua,



Seque las manos con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave del agua.



Manos limpias protegen nuestra salud.



República de Costa Rica  
Presidencia de la República



Centro  
Nacional de  
Enlace



# FORMA CORRECTA DE TOSER Y DE ESTORNUDAR

