

¿Cuál es el lavado de manos más adecuado para prevenir la gripe?

 La duración del lavado de manos con jabón tiene que ser de 40-60 segundos. Si el lavado se hace con preparado de base alcohólica, la duración tiene que ser de 20-30 segundos.



1 Mójate las manos con agua tibia o fría y aplica jabón en la palma de la mano.



2 Fricciona una palma de la mano con la otra, creando espuma.



3 Fricciona la palma de la mano derecha sobre el dorso de la izquierda con los dedos entrelazados y después friega una palma con la otra.



4 Friega el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra, con los dedos cogidos.



5 Con un movimiento de rotación, friega el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa.



6 Fricciona la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la izquierda con un movimiento de rotación.



7 Friégate también las muñecas, tanto la parte superior como la inferior. Repite el gesto con la otra mano.



8 Enjuágate las manos con agua.



9 Sécate las manos con una toalla desechable y utilízala para cerrar el grifo y abrir la puerta.