



LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN ES UNA DE LAS FORMAS MÁS EFECTIVAS DE PREVENIR EL CONTAGIO DE COVID 19



1
Moja las dos manos con **agua**



2
Coge **jabón** líquido en abundancia



3
Frota bien las **palmas** entre sí



4
Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



5
Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



6
Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



7
Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



8
Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



9
Frota las **muñecas**



10
Enjuégate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso