

## Difusión de información de salud pública

### Cómo lavarse las manos con jabón



<p><b>1.</b></p>	<p>Una vez mojadas las manos con agua, aplicar jabón.</p>	<p><b>2.</b></p>	<p>Friccionar una palma con la otra.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p>Friccionar la palma de la mano derecha con el dorso de la izquierda y viceversa.</p>	<p><b>4.</b></p>	<p>Friccionar una palma con la otra con los dedos entrelazados.</p>
<p><b>5.</b></p>	<p>Friccionar el dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos trabados.</p>	<p><b>6.</b></p>	<p>Friccionar por rotación los dedos de la mano izquierda cerrada alrededor del pulgar derecho y viceversa.</p>
<p><b>7.</b></p>	<p>Friccionar por rotación las puntas de los dedos juntas sobre la palma de la mano contraria y viceversa.</p>	<p><b>8.</b></p>	<p>Aclararse las manos</p>
<p><b>9.</b></p>	<p>Secarse las manos con una toallita de papel.</p>	<p><b>10.</b></p>	<p>Utilizar el mismo papel para limpiar el grifo.</p>

Font: [http://www.gencat.cat/especial/grip\\_a/cat/mesures.htm](http://www.gencat.cat/especial/grip_a/cat/mesures.htm)