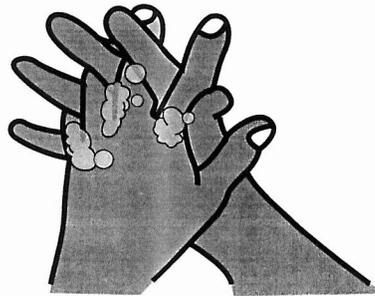


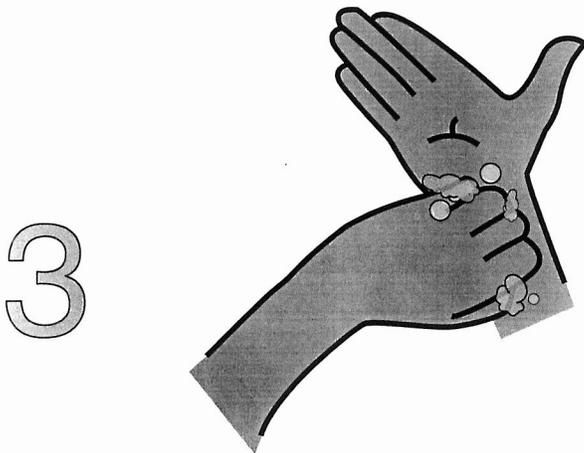
# Pasos para lavarte correctamente las manos



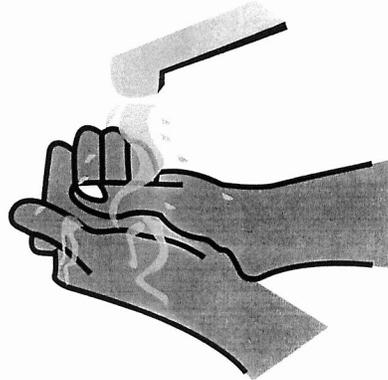
- ▷ Usa jabón, de preferencia líquido



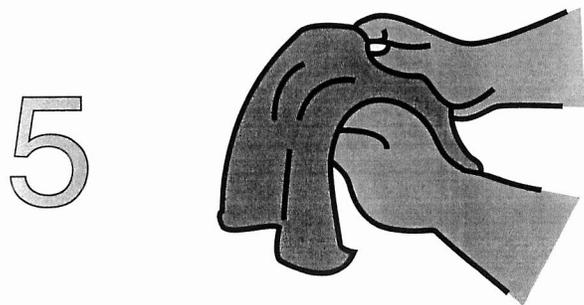
- ▷ Talla energicamente las palmas, el dorso y entre los dedos



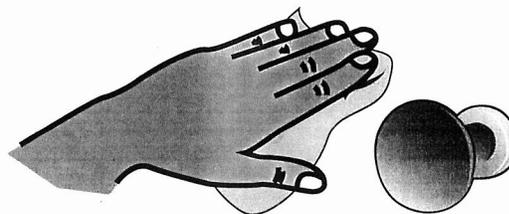
- ▷ Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca



- ▷ Enjuaga completamente



- ▷ Seca las manos con papel desechable



- ▷ Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel

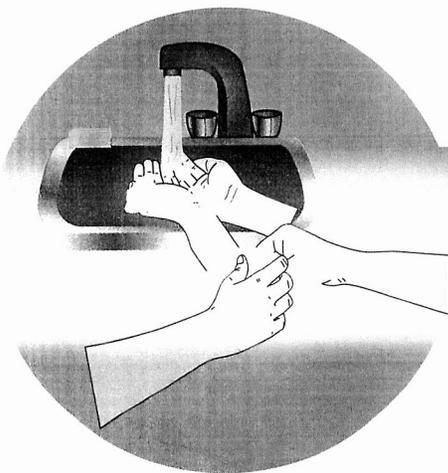
# Evita enfermedades lavándote las manos con agua y jabón



**Antes** de preparar y consumir  
alimentos



**Después** de ir al baño, cambiar  
pañales y realizar actividades de  
limpieza



Sécate con toallas de papel  
desechable

**Recuerda que tu higiene personal es el primer paso para una mejor salud  
¡Tu salud y la de tu familia son primero!**

# “TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS”

## La salud de todos está en TUS MANOS

Es importante que los establecimientos cuenten con una estación de lavado de manos bien equipada, identificada y ubicada cerca de las áreas más importantes de la elaboración, de preferencia de operación no manual, la cual deberá contar con jabón desinfectante, cepillo para uñas, agua corriente, toallas desechables o secadores de aire y bote de basura con bolsa y tapa oscilante o de pedal.

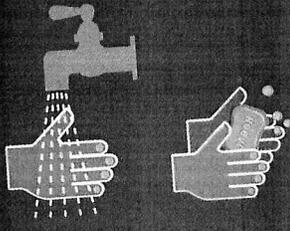


[www.cofepris.gob.mx](http://www.cofepris.gob.mx)

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

## “TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS”

1



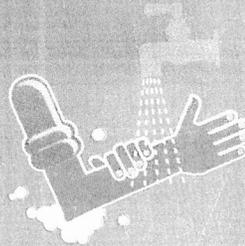
Moje sus manos hasta la altura del codo. Frótelas con el jabón haciendo abundante espuma en dirección de la mano al codo.

2



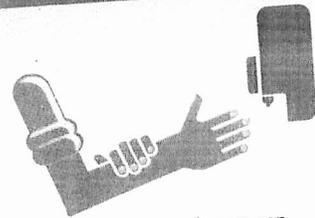
Con un cepillo, talle debajo de las uñas, entre los dedos, la palma y el dorso de las manos, hasta la altura del codo.

3



Enjuague al chorro de agua de la mano al codo, cuidando que no quede jabón.

4



Desinfecte sus manos y brazos con solución desinfectante.

5



Seque con toallas de papel desechables o con secadores de aire.