

# EN EL LABORATORIO, LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

## Evita contraer y transmitir la enfermedad del COVID-19



Al entrar, entre diferentes actividades y al salir del laboratorio, lava tus manos con agua y jabón.



Los virus y microorganismos pueden permanecer en las manos después de tocar superficies contaminadas con éstos.

El lavado adecuado de manos con agua y jabón reduce el contagio y la transmisión.



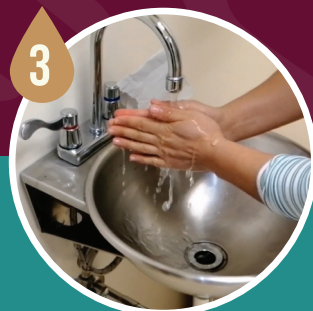
**Lava tus manos:** Al entrar al laboratorio; antes y después de manipular muestras, materiales biológicos o químicos y; antes de salir del laboratorio. Así mismo: después de usar el transporte público y tocar dinero; al llegar a tu casa; antes y después de ir al baño; antes de preparar o consumir alimentos y; después de tocar mascotas.



1 Del despachador de toallas, toma un trozo para abrir la llave del agua y dispensa otro trozo para el sacado de manos



2 Abre la llave con la primera toalla



3 Mójate las manos



4 Deposita en la palma de la mano una cantidad suficiente para lavar todas las superficies



5 Frota las palmas de las manos entre si



6 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



7 Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



8 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos



9 Frota con un movimiento de rotación el pulgar derecho, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



10 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



11 Frota las muñecas



12 Enjuaga las manos con agua



13 Seca tus manos con una toalla desechable



14 Sírrete de la toalla para cerrar la llave del agua y evita tocar la llave o el lavamanos



15 En este momento tus manos están limpias y son seguras



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



DIRECCIÓN GENERAL DE EPIDEMIOLOGÍA

**INDRE**

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO Y REFERENCIA EPIDEMIOLÓGICOS