



**ASTORGA**  
CLÍNICA  
DE ONCOLOGÍA

## Higiene de manos

# ¡Recuerda!

Lavarte las manos frecuentemente: antes de comer, después de estornudar, después de salir del baño y cuando tengas tus manos visiblemente sucias.



Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos



Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frota las palmas de las manos entre sí.



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



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



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



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



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



¡Tus manos son seguras!

Folleto adaptado de



La salud  
es de todos

Minsalud