



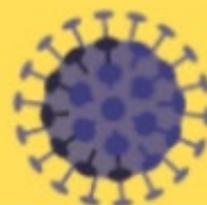
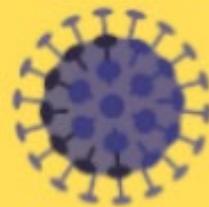
# LAVADO DE MANOS COVID-19



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**

# ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar,  
toser o sonarse la  
nariz



Después del  
contacto con alguien  
que estornuda o  
tose



Después de usar el  
baño, el transporte  
público o tocar  
superficies sucias



Antes de comer

# ¿Cómo lavarme las manos? (1)



**Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón**



**Frótate las palmas de las manos entre sí**

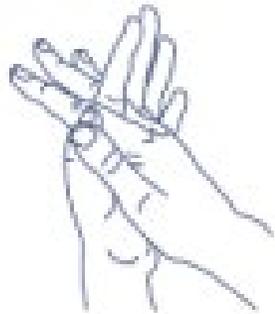


**Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos**



**40-60"**

## ¿Cómo lavarme las manos? (2)



**Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados**



**Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra**



**Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano**

## ¿Cómo lavarme las manos? (3)



**Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación**



**Enjuágate las manos con agua**



**Sécate las manos con una toalla de un solo uso**

# Cuándo usar gel hidroalcohólico: si por la frecuencia necesaria del lavado no es práctico el lavado con agua y jabón

Intercambio directo y frecuente de documentos, paquetes, libros, etc. cuando este no pueda ser disminuido.

Equipos de trabajo: teléfonos, impresoras, ordenadores, etc. que sea necesario usar conjuntamente y de manera frecuente.

En la celebración de reuniones, tribunales, congresos, encuentros, eventos, seminarios, actos culturales, etc.

Cuando se realicen labores o visitas fuera de los espacios de la UR.

# ¿Cómo lavarse con gel? (1)

 Duración de este procedimiento: **20-30 segundos**

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b

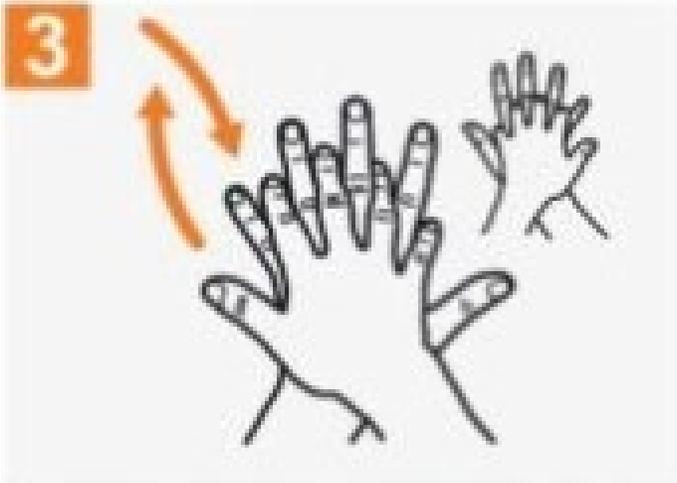


2

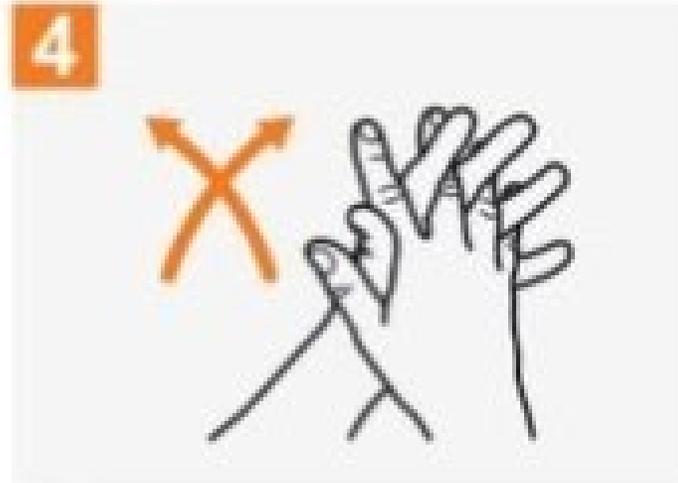


Frótese las palmas de las manos entre sí.

## ¿Cómo lavarse con gel? (2)



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



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



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

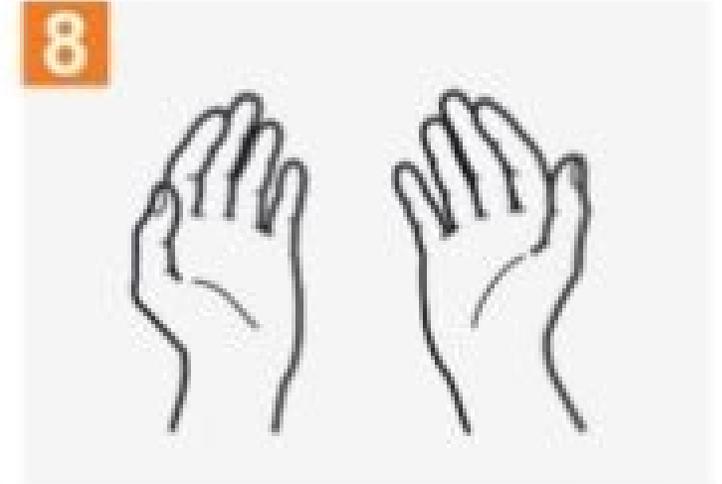
## ¿Cómo lavarse con gel? (3)



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



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



**Una vez secas, sus manos son seguras.**