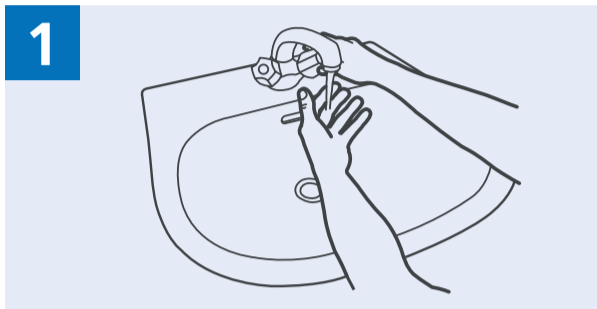


¿Cómo lavarse las manos?

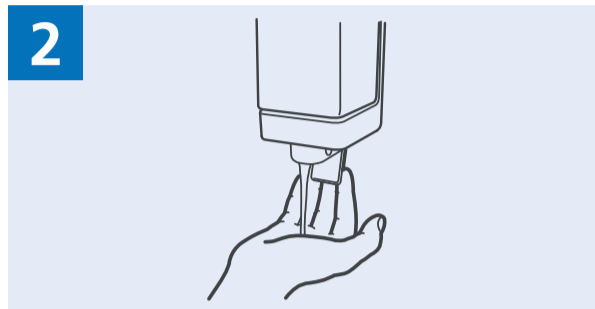
¡Lávese las manos frecuentemente! Después de estornudar, después de ir al baño, antes de comer, después de tocar animales, tras viajar en transporte público...



Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



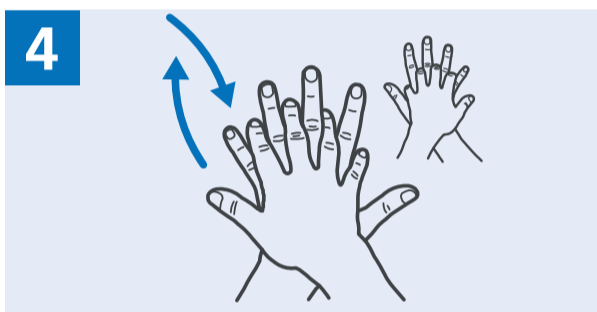
1 Mójese las manos con agua



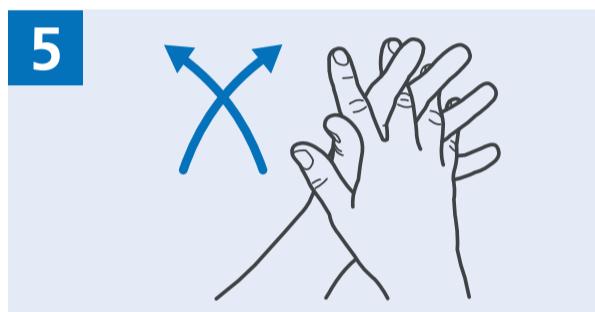
2 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de la mano



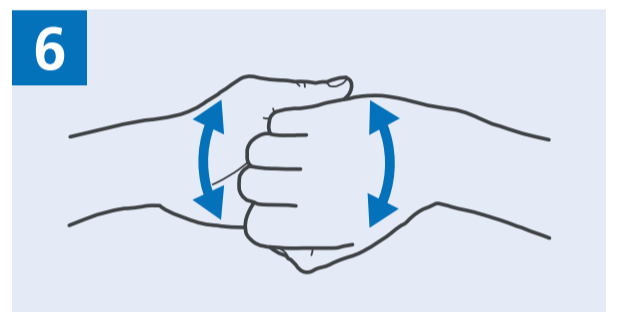
3 Frótese las palmas de las manos entre sí



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



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



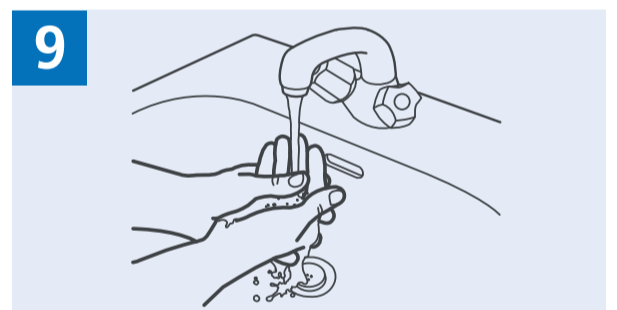
6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



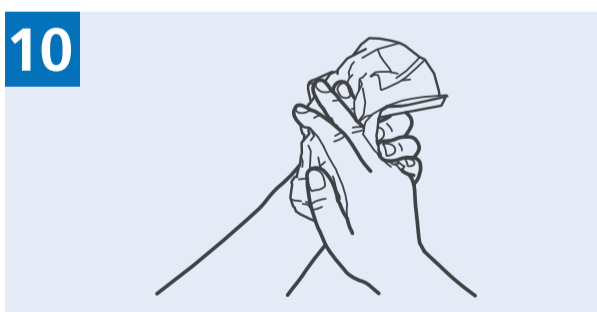
7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



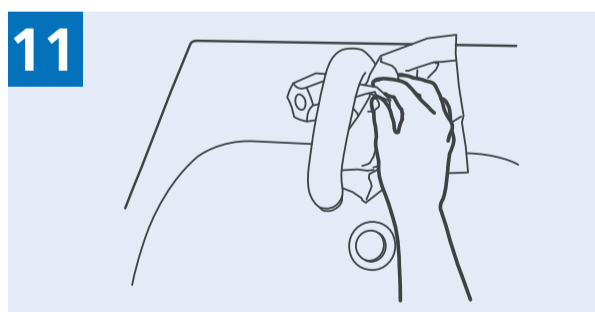
8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



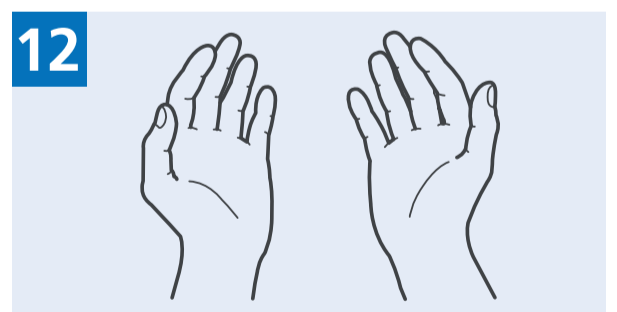
9 Enjuáguese las manos con agua



10 Séquese con una toalla desechable



11 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo



12 Sus manos son seguras

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos con en el caso de no disponer de agua y jabón!



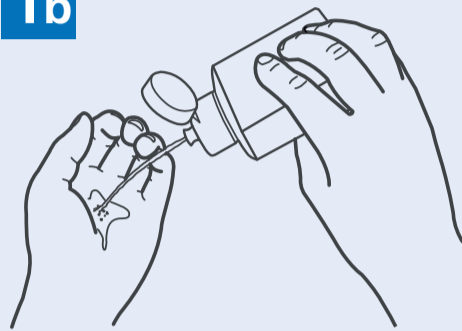
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a

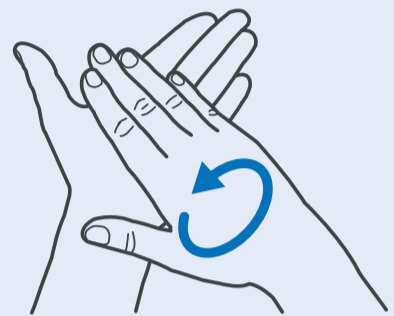


Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

1b

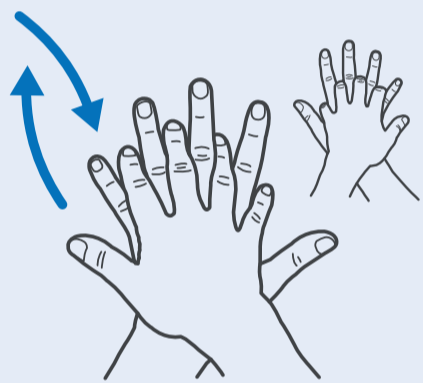


2



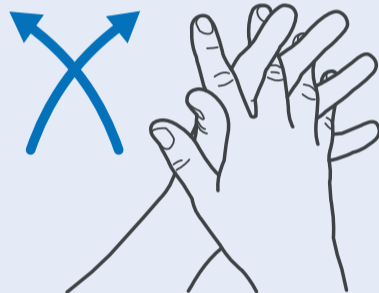
Frótese las palmas de las manos entre sí

3



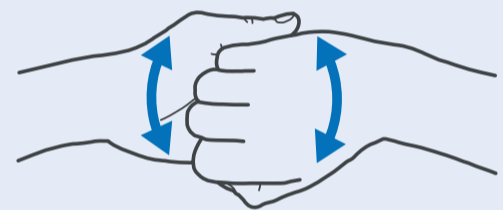
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

4



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

5



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

6



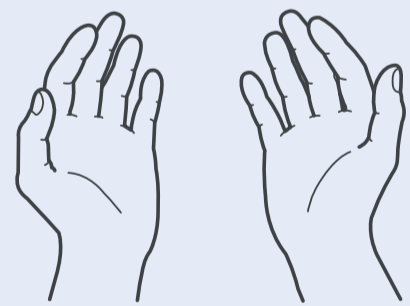
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7



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

8



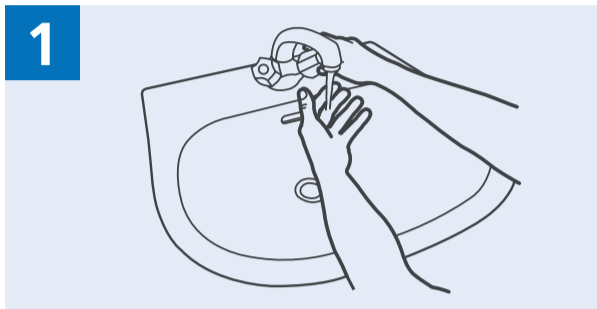
Una vez secas, sus manos son seguras

¿Nola garbitu eskuak?

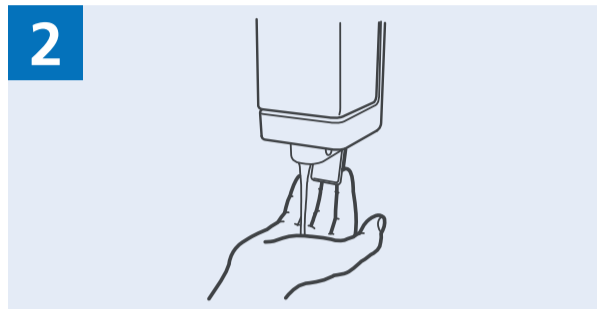
Eskuak sarri garbitu! Doministiku egin ondoren, komunera joan ondoren, bazkaldu aurretik, animaliak ukitu ondoren, garraio publikoan bidaiatu ondoren...



Prozedura guztiaren iraupena: 40-60 segundo



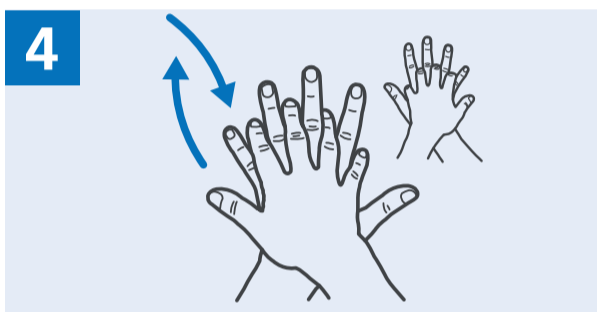
1 Busti eskuak urarekin



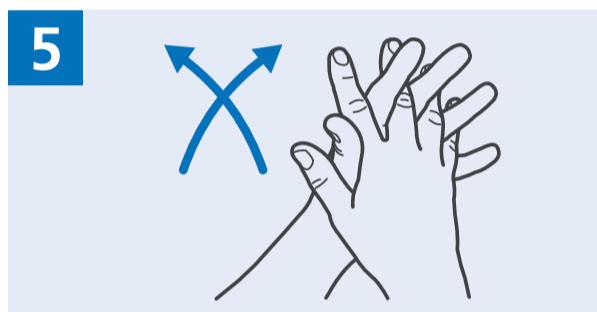
2 Eskuaren gainazal guztiak estaltzeko adina xaboi jarri esku-ahurrean



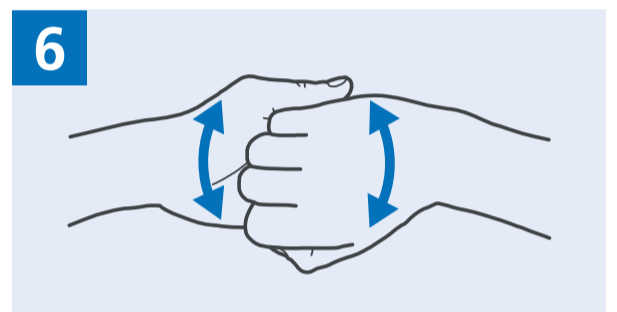
3 Igurtzi esku-ahurrak



4 Igurtzi eskuineko esku-azpia ezkerreko eskuaren bizkarraldearen kontra, hatzak gurutzatuz, eta alderantziz



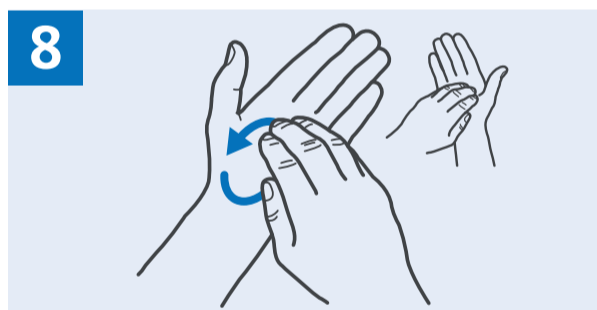
5 Igurtzi esku-ahurrak, behatzak gurutzatuta dituzula



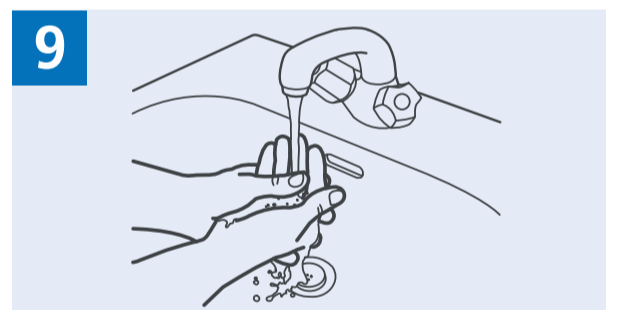
6 Igurtzi esku bateko atzamarren bizkarraldea beste eskuko plamarekin, hatzei helduta



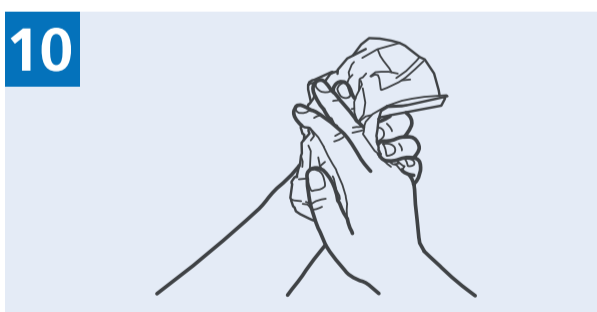
7 Igurtzi ezkerreko erpurua errotazio-mugimendu batekin, eskuineko esku-ahurrekin harrapatuta, eta alderantziz.



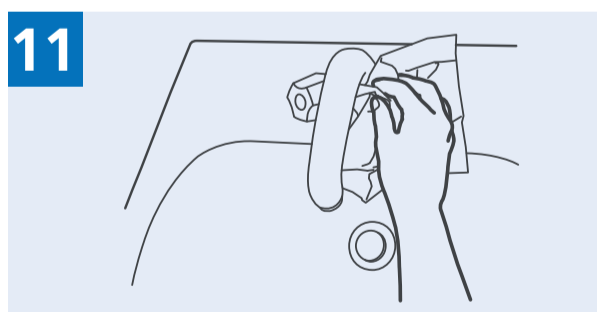
8 Igurtzi eskuineko eskuko hatz puntak ezkerreko esku-ahurrearen kontra, errotazio-mugimendua eginez, eta alderantziz



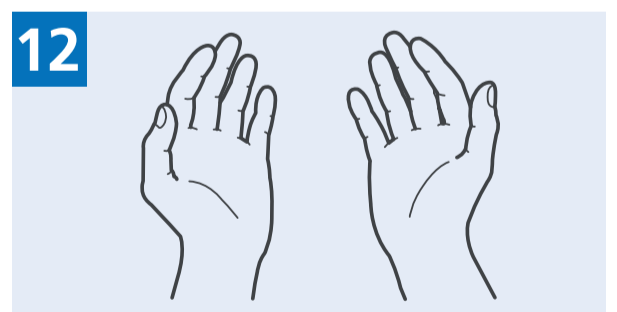
9 Garbitu eskuak urarekin



10 Lehortu erabili eta botatzeko eskuoihal batekin



11 Erabili eskuoihala txorrota ixteko



12 Zure eskuak seguruak dira

¿Nola desinfectatu eskuak?

Desinfectatu eskuak urik eta xaboirik ez baduzu!



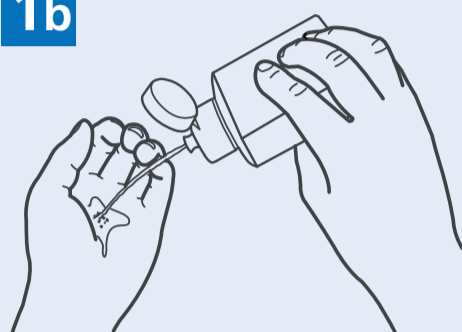
Prozedura guztiaren iraupena: 20-30 segundo

1a

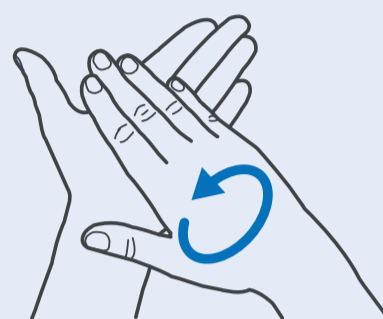


Jarri esku-ahurrean gainazal guztiak estaltzeko adinako produktu-dosia

1b

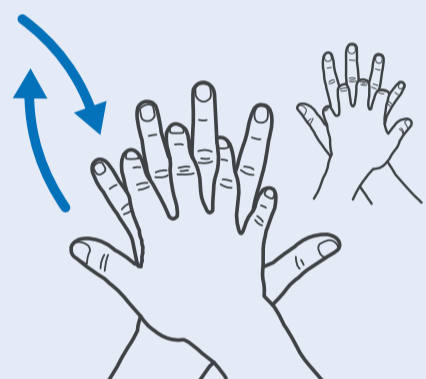


2



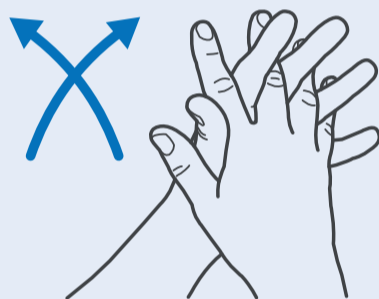
Igurtzi esku-ahurrak beren artean

3



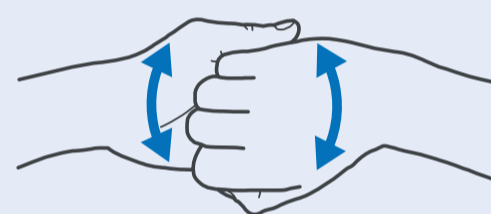
Igurtzi eskuineko esku-azpia ezkerreko eskuaren bizkarraldearen kontra, hatzak gurutzatuz, eta alderantziz

4



Igurtzi esku-ahurrak, behatzak gurutzatuta dituzula

5



Igurtzi esku bateko atzamarren bizkarraldea beste eskuko plamarekin, hatzei helduta

6



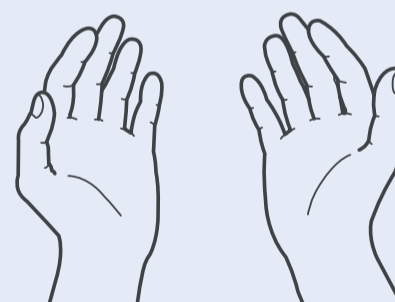
Igurtzi ezkerreko erpurua errotazio-mugimendu batekin, eskuineko esku-ahurrekin harrapatuta, eta alderantziz

7



Igurtzi eskuineko eskuko hatz puntak ezkerreko esku-ahurrearen kontra, errotazio-mugimendua eginez, eta alderantziz

8



Lehortutakoan, eskuak seguruak dira