

Al lavar tus manos

Dedica entre 20 y 30 segundos y hazlo frecuentemente. Lava tus manos cada vez que ingreses a la universidad, salgas de clase o reunión, antes de tocarte la cara y cada vez que manipules documentos o alimentos.



1

Moja tus manos y cubrelas con jabón.



2

Frota las palmas de las manos entre sí.



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



8

Enjuágate con agua y seca tus manos con una toalla de manos desechable. Utiliza la toalla para cerrar el grifo. Ahora tus manos son seguras.

Más información: bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co
servicios.asistenciales@utadeo.edu.co