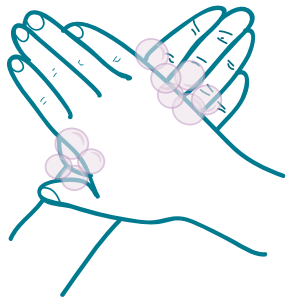
Tu salud está en tus manos

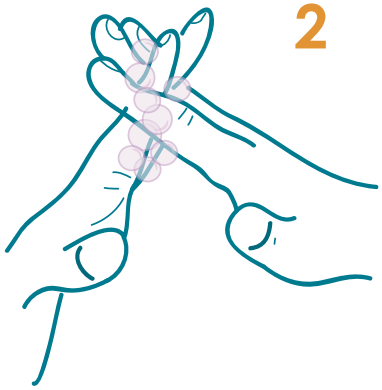
Lava tus manos con agua y jabón

1



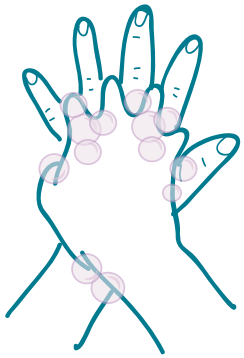
Palma con palma

2



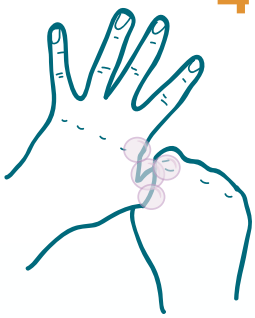
Entre los dedos

3



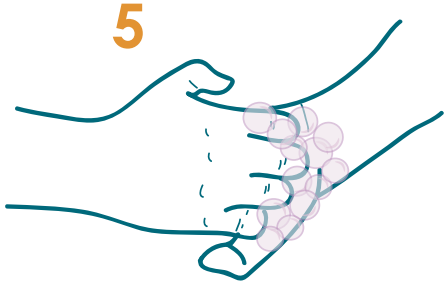
Detras de la mano

4



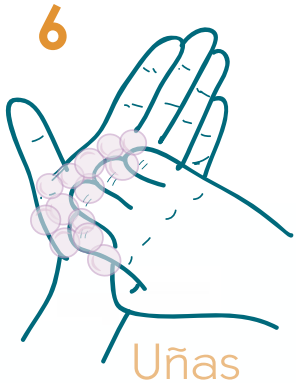
Pulgares

5



Detras de los dedos

6



Uñas

7

Muñecas

8

Enjuagar y secar

9

¡Manos limpias!

UNAM CUAUTITLAN

diseño y comunicación visual

Norma establecida segun la OMS.
URL: https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf

Lava tus manos

cuida tu salud

Necesitas agua y jabón

1

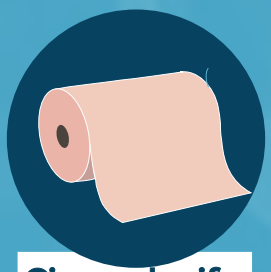
Frota tus palmas con agua y jabón

2

Frota una palma con el dorso y entrelaza los dedos

3

Frota tus palmas y entrelaza tus dedos



Cierra el grifo con una toalla de papel

4

Toma uno de tus pulgares y frótalo

5

Frota tu palma con las puntas de tus dedos

6

Enjuaga tus manos

UNAM CUAUTITLÁN

diseño y comunicación visual

Para más información visite:
https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/AH1N1_clean_hands/es/

¡OYE!

¿YA TE LAVASTE LAS MANOS?

1

Moja

2

Enjabona

3

Frota palmas

4

Frota pulgares y dedos

5

Frota uñas

6

Frota la parte porterior

7

Enjuaga y seca

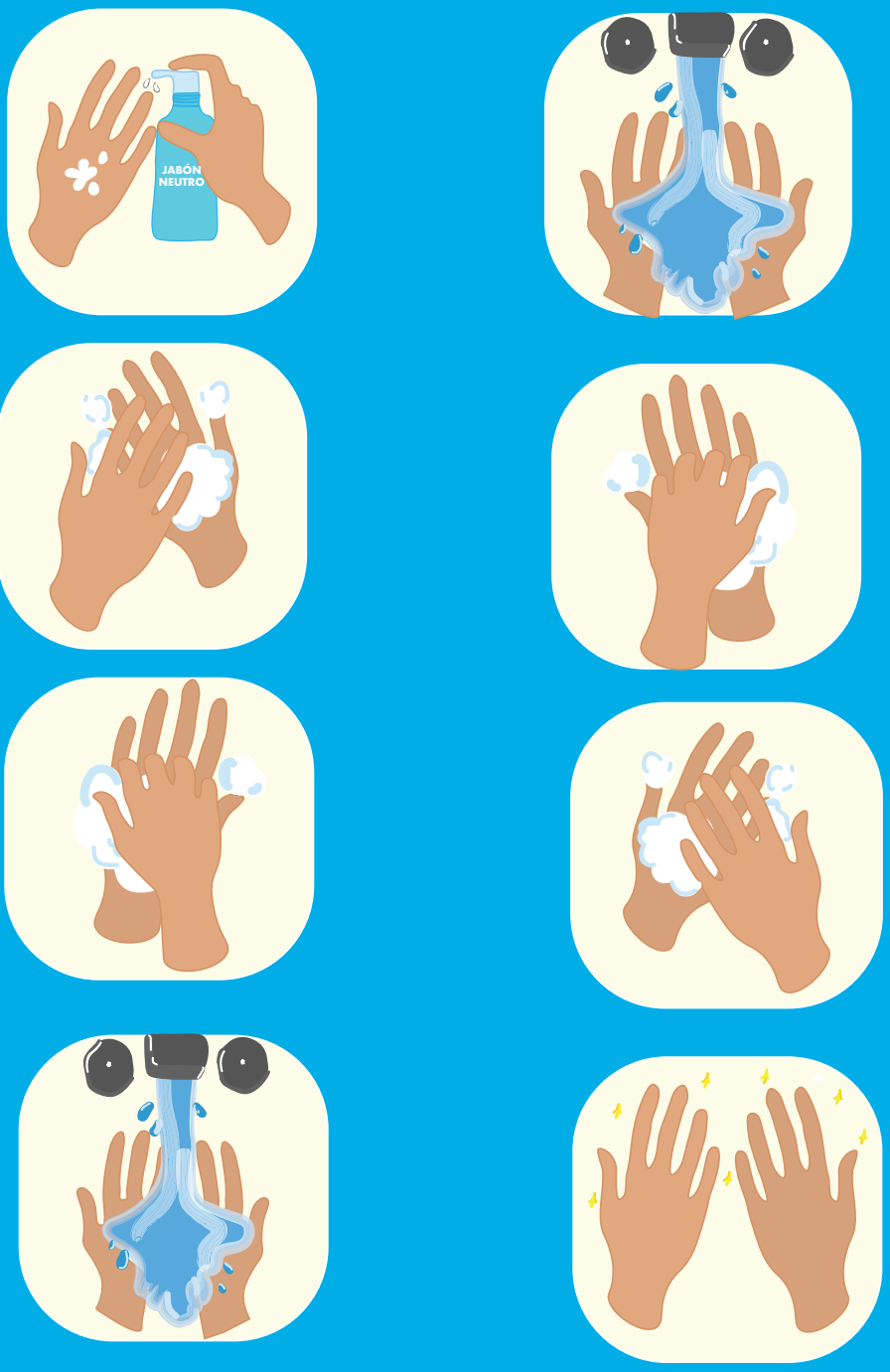
La higiene de las manos es la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones.

Fuente de la Organización Mundial de la Salud:
https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos:poster_es.pdf?ua=1

diseño y comunicación visual

UNAM CUAUTITLÁN

Un correcto lavado de tus manos previene enfermedades como el coronavirus (COVID-19)



Recuerda lavar tus manos constantemente

UNAM
CUAUTITLÁN
Diseño y comunicación visual

Elaborado a partir de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud
https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1

Universidad Nacional Autónoma de México

diseño y comunicación visual

PROTEGE TU SALUD

1 Humedece

2 Palma Con Palma

3 Entre Los dedos

4 Dorso Con Palma

5 Pulgares

6 Detrás De Los dedos

7 Uñas

8 Muñecas

9 Enjuaga Y ¡LISTO!

En un mundo cada vez más global e interconectado, donde una enfermedad infecciosa puede transmitirse sin muchas complicaciones a la otra punta del mundo, lavarse las manos resulta crucial.

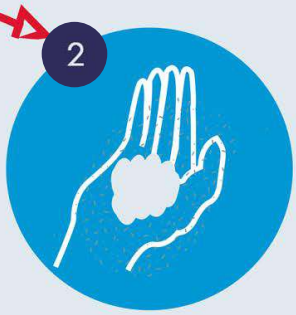
Técnica Óptima de lavado de Manos por la OMS: https://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments/es/

¡Lávate las manos!

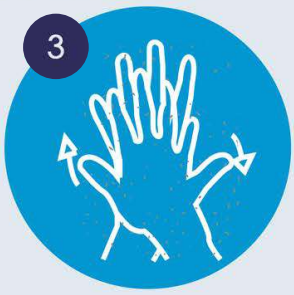
Solo toma 40 segundos y es el procedimiento más barato e importante en la prevención y control de infeccionestoma

1. Abre el grifo, moja tus manos y cierra el grifo.

2. Frota tus manos y cubre con una cantidad suficiente de jabón.



3. Frota las palmas contra el dorso y entre los dedos.



4. Frota el dorso de los dedos de una mano con la otra palma.

5. Realiza un movimiento de rotación en el pulgar en cada mano.

6. Frota con la punta de los dedos contra la otra palma y viceversa.

7. Abre el grifo de agua y enjuaga tus manos.

8. Seca con una toalla desechable y úsala para cerrar el grifo.

UNAM CUAUTITLAN

diseño y comunicación visual

Esta información fue recopilada de la página oficial de OMS: https://www.who.int/es