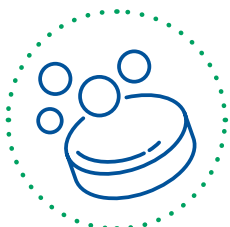


Cinco pasos para lavarse las manos



1 Mojar.

Mójese las manos con agua corriente y limpia (tibia o fría). Aplíquese jabón.



2 Enjabonar.

Enjabónese las manos frotándolas una contra la otra con el jabón.



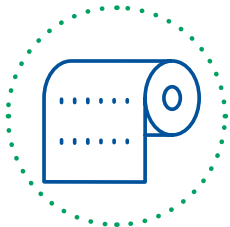
3 Frotar.

Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Frótese:
El dorso de las manos | Las palmas | Entre los dedos | Bajo las uñas



4 Enjuagar.

Enjuáguese bien las manos bajo agua corriente y limpia.



5 Secar.

Protéjase la mano con una toalla de papel cuando cierre el grifo.
Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?



La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 en cualquier momento para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: <https://www.healthwise.org/specialpages/covid-19-resources.aspx>