

ACHS

# Influenza A-H1N1

## Lavado de Manos

Lo más importante es el **AUTOCUIDADO**.  
Prevenir la influenza es tarea de todos.



Un lavado de manos higiénico debe durar aproximadamente 40-60 segundos para reducir la carga bacteriana.

### ■ JABÓN EN BARRA

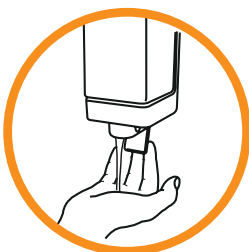
Prefiera los jabones antisépticos.  
Troce el jabón para que cada persona use el suyo.

### ■ JABÓN LÍQUIDO

Prefiera jabones antisépticos.  
Utilice la cantidad suficiente para cubrir toda su mano



1 Humedezca sus manos con agua.



2 Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.



3 Frote las manos palma contra palma.



4 Frote la palma derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando dedos y viceversa.



5 Frote palma contra palma, entrelazando los dedos.



6 Frote el dorso de los dedos con la palma.



7 Frote circularmente el dedo pulgar de la mano izquierda envolviéndolo con la mano derecha y viceversa.



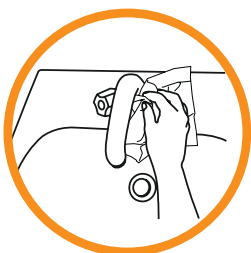
8 Frote circularmente la punta de los dedos de la mano izquierda contra la palma derecha y viceversa.



9 Enjuague bien las manos con agua.



10 Seque sus manos usando una toalla de papel.



11 Use la misma toalla para cerrar la llave.



12 Deseche la toalla de papel en un basurero con tapa.

Si usted tiene alguna duda el MINSAL recomienda llamar al servicio "Salud Responde", al 600 360 77 77, las 24 horas del día, todos los días del año.