

# LAVADO DE MANOS

**El lavado de mano reduce el riesgo de contagio con enfermedades respiratorias como Covid-19, influenza y micoplasma**

Cinco pasos simples y eficaces para un lavado de efectivo:



**Mójate** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierra el grifo y enjabónate las manos.



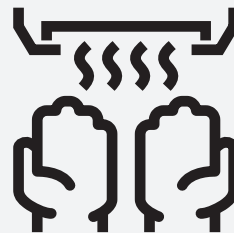
**Frótate** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrate de frotarte la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



**Restriégate** las manos durante al menos 20 segundos.



**Enjuáguate** bien las manos con agua corriente limpia.



**Sécate** las manos con una toalla o al aire.

En MCS nuestra prioridad es que estés tranquilo e informado. Estamos comprometidos en educar y proteger a la ciudadanía sobre la respuesta apropiada.

**MCS** | medilínea  
**1.866.727.6271**

Servicio de orientación y consultoría telefónica a través del que profesionales de la salud atenderán inquietudes sobre el manejo correcto de síntomas y condiciones médicas.

Referencia: <https://www.paho.org>

**VÍVELA**  
**>> MCS**