

# AUN ENTRE PAREDES, PODEMOS ROMPER BARRERAS ES IMPORTANTE LAVARTE Y SECARTE BIEN LAS MANOS

## RECOMENDACIONES | ¿CÓMO HACERLO?

Esta medida de higiene básica te mantendrá seguro, aun estando en casa. De acuerdo con la última edición del Reporte de Higiene y Salud de Essity, lavándote y secándote bien las manos:

- **Eliminas el 90% de los agentes contaminantes en tus manos**
- **Evitas en un 20% los casos de infecciones respiratorias**

Pese a que se trata de una medida de higiene básica, gran cantidad de personas no la realizan de manera adecuada. ¡No olvides hacerlo bien, así nos podemos proteger todos!

### Pasos para el correcto lavado y secado de manos:

 <p><b>1</b> Utiliza <b>agua</b> y suficiente <b>jabón</b> para lavar tus manos</p>	<p><b>2</b> <b>Talla toda la superficie</b> (palmas y dorso), incluyendo las yemas de los dedos, uñas y el espacio entre los dedos, no olvides los pulgares</p> 	 <p><b>3</b> Continúa con el tallado por más de <b>30 segundos</b></p>
<p><b>4</b> Enjuágalas con <b>suficiente agua</b>, no desperdicies</p> 	<p><b>5</b> <b>Sécalas bien</b> con una toalla de papel desechable, recuerda que el secado es un paso igual de importante que el lavado</p> 	