

Recuerda el lavado de manos con agua y jabón:



a Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte).



b Cuando las manos están visiblemente sucias.



c Antes y después de ir al baño.



d Antes y después de comer.



e Después de estornudar o toser.



f Antes y después de usar tapabocas.



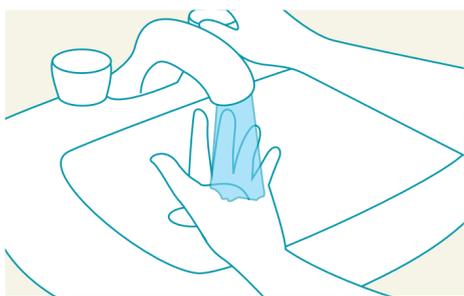
g Antes de tocarse la cara.



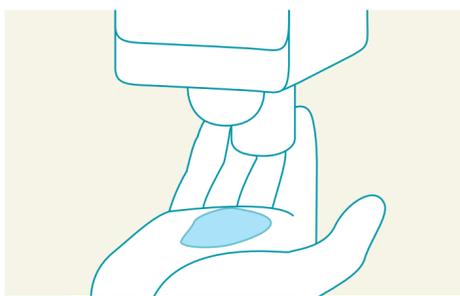
h Después de tocar o acariciar sus animales de compañía, recoger sus excretas, o realizar el manejo de sus alimentos.



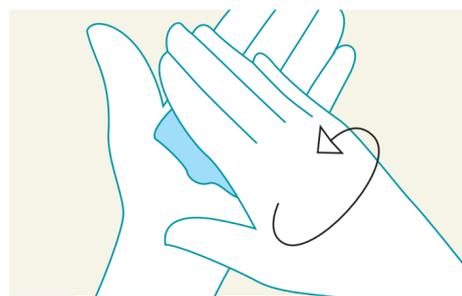
Realízalo durante 20 a 30 segundos con la técnica correcta:



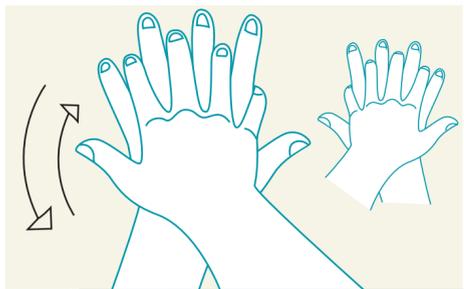
1 Mójate las manos.



2 Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



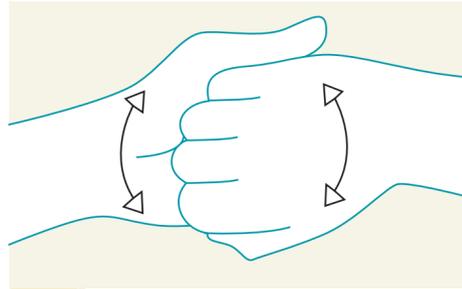
3 Frota las palmas de las manos entre sí.



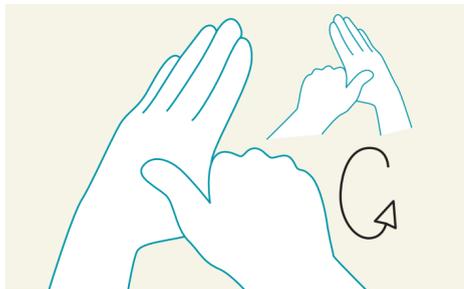
4 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos, y viceversa.



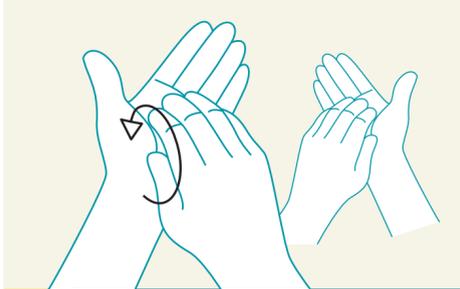
5 Frota las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.



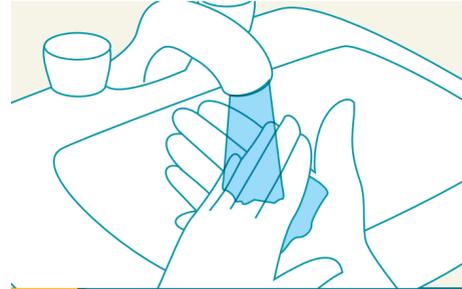
6 Frota el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



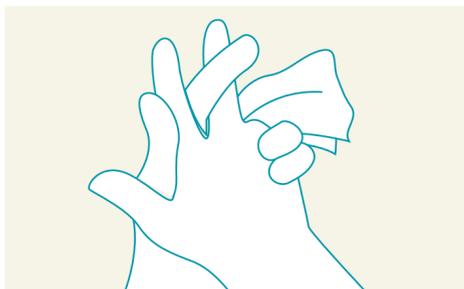
7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótalo con un movimiento de rotación y viceversa.



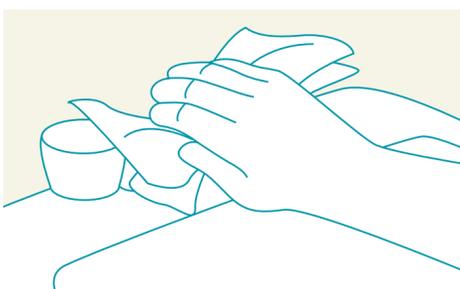
8 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



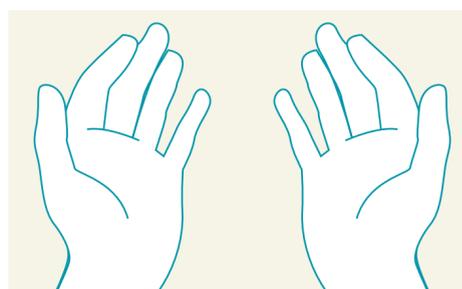
9 Enjuágate las manos.



10 Sécate las manos con una toalla de un solo uso.



11 Utiliza la toalla para cerrar el grifo



12 ¡Ahora tus manos son seguras!

Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 601 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena Seguros

