

# Cómo: Lavarse las manos

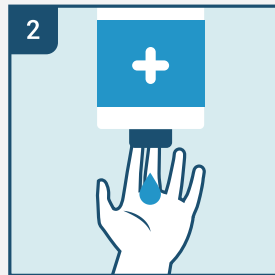
Mantener las manos limpias puede detener la propagación de enfermedades, incluyendo el COVID-19.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, sobre todo antes de comer y después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar. Los estudios muestran que, en entornos que no son de atención médica, usar jabón antibacteriano no ofrece beneficios adicionales para la salud en comparación con el jabón común.

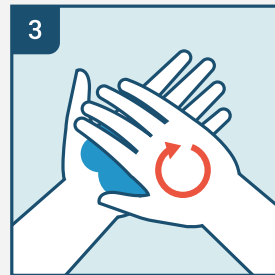
Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60 por ciento de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.



1 Mójese las manos con agua.



2 Póngase suficiente jabón para cubrir las manos.



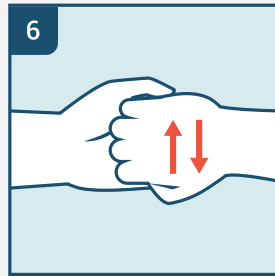
3 Frótese las palmas.



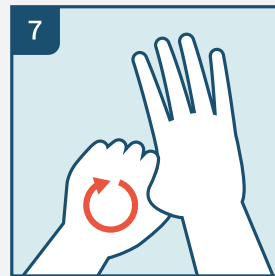
4 Frótese el dorso de las manos.



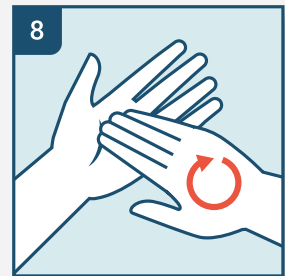
5 Límpiense entre los dedos.



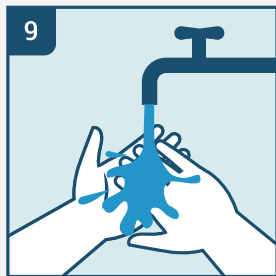
6 Frótese el dorso de los dedos.



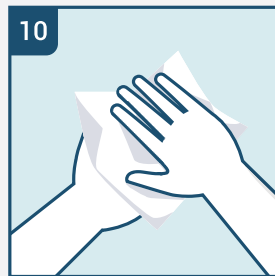
7 Límpiense los dedos pulgares.



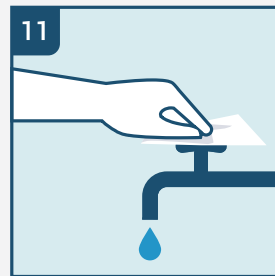
8 Límpiense las uñas y las yemas de los dedos.



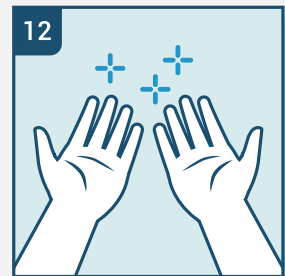
9 Enjuáguese bien.



10 Séquese completamente con una toalla limpia.



11 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



12 Ahora tiene las manos limpias.

Visite [www.BlueOptionSC.com/COVID-19](http://www.BlueOptionSC.com/COVID-19) para obtener más información.

**Blue Option**<sup>SM</sup>

BlueChoice HealthPlan es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.