

## Paso 1

Evita contaminarte, a otras personas y al medio ambiente. Primero elimina las partes más fuertemente contaminadas. Quítate los guantes enrollándolos de dentro hacia fuera. Tíralos enrollados a una papelera. Sigue los pasos que se ven en las siguientes imágenes:

1.- Pellizca el guante por la palma y estira de él hasta sacarlo



2.- Enróllalo, sin tocarlo con la mano limpia, dentro de la mano enguantada.



3.- Introduce un dedo entre el guante y la piel y tira hacia arriba.



4.- Estira hasta extraer todo el guante de manera que la parte sucia quede siempre en el interior.



## Paso 2

Lávate las manos tal y como se ha indicado en la Ficha 1. Técnica de higiene de agua con manos y jabón



[Enlace al video tutorial de como ponerse y quitarse los guantes de YouTube](#)

## ¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?



40-60"



1 Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón.



2 Frótate las palmas de las manos entre sí.



3 Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



4 Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



5 Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



6 Con movimientos de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.



7 Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.



8 Enjuágate las manos con agua.



9 Sécate las manos con un papel de un solo uso o secamanos.

**RECUERDE:** Mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 40 segundos, limpiándose entre los dedos y bajo las uñas. Aclarar con agua. Por último, secar las manos con secamanos o con papel desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.