

# Rentokil Initial

## ¿Te has lavado bien las manos?

Prevenir la transmisión de gérmenes con buenas prácticas de higiene de manos. 20 segundos podrían detener el viaje del germen y cambiar tu vida.

El lavado de manos con agua y jabón es más efectivo para la eliminación de bacterias que el lavado solo con agua.

# 1

Mójese las manos con agua y agregue abundante jabón.



de Hombres



de Mujeres

**ni siquiera usan jabón!**



El estornudo o la tos promedio pueden enviar alrededor de 100,000 gérmenes contagiosos al aire a una velocidad de hasta 100 mph.

# 2

Tómese su tiempo para lavarse bien las manos con al menos 20 segundos. Intenta cantar "Feliz cumpleaños" dos veces.

**95% de personas eliminan bacterias al lavarse las manos**



Frota tus manos palma a palma

Frota el dorso de tu mano

Frota entre tus dedos

Frota tus pulgares

Frota tus dedos y tus palmas

Frota ambas muñecas de forma rotativa

Las manos pueden volver a contaminarse si se colocan en agua ya contaminada por el uso previo.

# 3

Enjuague sus manos para quitar el jabón con agua corriente.



El enjuague permite que los gérmenes y los microbios se eliminen, lo que reduce las posibilidades de propagación de enfermedades.



Las manos húmedas propagan más bacterias que las manos secas.

# 4

Asegúrese de que sus manos estén bien secas.

Hasta el **99%** de los gérmenes se pueden eliminar secando las manos adecuadamente.



Los desinfectantes de manos pueden formar una barrera duradera contra los microbios y proporcionar protección continua durante varias horas después del uso.

# 5

Use desinfectante de manos para mayor protección durante todo el día.

