

¿No tienes jabón o agua limpia y segura? Todavía es posible lavarte las manos



Siempre es mejor lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 40 segundos, pero si no tienes acceso a agua segura y limpia y un jabón común, hay alternativas.

AGUA

El agua limpia y segura es lo mejor, pero si necesitas guardarla para beber, puedes usar:



Agua de arroz escurrida

Agua limpia de río o de mar



Agua del lavado de ropa, cabello o platos

Agua de vegetales hervido



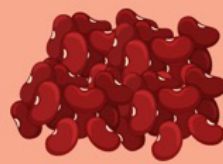
JABÓN

Gran cantidad de alternativas – desde plantas o minerales a otros productos de consumo puede ser usados:

Granos de café



Frijoles



Coconut husk



Sal



Arena



Ceniza



Caléndula



Guaraná



Tomillo



También puedes usar champú, jabón líquido y jabón común



FROTAMIENTO

Para limpiarte las manos, debes frotarlas juntas con agua y jabón o una alternativa al jabón



PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

1



Mójate las manos con agua o una alternativa recomendada

2



Frota las manos con jabón u otro material recomendado (40-60 segundos – no necesitas agua mientras te frota)

3



Enjuágate las manos con agua

4



Sécate las manos con un paño limpio y seco (toallas/ sábanas/ ropa vieja). Lava el paño con frecuencia