

Stop Germs! Stay Healthy! Wash Your Hands

WHEN?

- Before, during, and after preparing food
- Before eating food
- Before and after caring for someone who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After touching an animal, animal feed, or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage

HOW?

- **Wet** your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.
- **Lather** your hands by rubbing them together with the soap. Be sure to lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.
- **Scrub** your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the "Happy Birthday" song from beginning to end twice.
- **Rinse** hands well under clean, running water.
- **Dry** hands using a clean towel or air dry them.

Keeping hands clean is one of the most important things we can do to stop the spread of germs and stay healthy.



For more details on handwashing, visit CDC's Handwashing Website at www.cdc.gov/handwashing



¡Detenga los microbios! ¡Manténgase sano! Lávese las manos

¿CUÁNDO?

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tratar una cortadura o herida.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o excrementos.
- Después de manipular alimento o golosinas para mascotas.
- Después de tocar basura.

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de los microbios y mantenernos sanos.

¿CÓMO?

- **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas después de cerrar el grifo.
- **Frote** sus manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de enjabonar las manos enteras: el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Restriegue** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción del "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
- **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
- **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire libre.



Para obtener información más detallada sobre el lavado de manos, visite el sitio web de los CDC sobre este tema www.cdc.gov/handwashing



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention