

# ¡Detenga los microbios! Lávese las manos

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

## ¿CÓMO?



**MÓJESE** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



**FRÓTESE** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



**RESTRÍGUESE** las manos **durante al menos 20 segundos**. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



**ENJUÁGUESE** bien las manos con agua corriente limpia.



**SÉQUESE** las manos con una toalla limpia o al aire.

## ¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- 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 sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.