

# ¡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](http://www.cdc.gov/handwashing)



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