¿Cuándo debo lavar mis manos?

- La limpieza de sus manos es una de las mejores maneras de prevenir la diseminación de gérmenes.
- Lavarse las manos con frecuencia puede previnir que los gérmenes que causan enfermedad se extiendan a su familia, amigos y comunidad.

Antes de Comer

Después de jugar con animales

Después de ir al baño

Después de jugar afuera

Después de estornudar o toser

Detrás de manos

Uñas

Entre los Dedos

Base de los Pulgares

¿Cómo debo lavar mis manos ?

Palma a Palma

1. **Moje sus manos bajo agua corriente.**
2. **Añada un poco de jabón y enjabone sus manos durante el tiempo que le tome cantar la canción de "Happy Birthday/Mañanitas".**
3. **Enjuague sus manos con agua corriente y seque con una toalla de papel.**
4. **Use una toalla de papel para apagar el fregadero y abrir la puerta para salir del baño .**

Muñecas

Acute Disease Service
Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health