

Clean Hands Save Lives!

Las manos limpias salvan vidas.

- It is best to wash your hands with soap and warm for 20 seconds.
- When water is not available, use alcohol-base products (sanitizers).
- Wash hands before preparing or eating food and after going to the bathroom.
- Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.

- Lo mejor es lavarse las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
- Cuando no se dispone de agua, use productos a base de alcohol (desinfectantes).
- Lávese las manos antes de preparar o consumir alimentos y después de ir al baño.
- Mantener las manos limpias evitará que se enferme.

When should you wash your hands? ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Before preparing or eating food
 - After going to the bathroom
 - After changing diapers or cleaning up a child who has gone the bathroom
 - Before and after caring for someone who is sick
 - After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
 - After blowing our nose, coughing, or sneezing
 - After handling an animal or animal waste
 - After handling garbage
 - Before and after treating a cut or wound
 - After handling items contaminated by flood after or sewage
 - When your hands are visible dirty
-
- Antes de preparar o consumir alimentos.
 - Después de ir al baño.
 - Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.
 - Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo.
 - Después de manipular alimentos crudos, en particular carne, ave o pescado crudos.
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Después de manipular los desechos de un animal o desechos de origen animal.
 - Después de manipular basura.
 - Antes y después de tratar un corte o una herida.
 - Después de manipular artículos contaminados con por una inundación o aguas servidas.
 - Cuando sus manos están visiblemente sucias.

Using alcohol-based sanitizer Cómo usar desinfectantes a base de alcohol

- Apply product to the palm of one hand.
- Rub hands together.
- Rub product over all surfaces of hands and fingers until hands are dry.



Note: the volume needed to reduce the number of germs varies by product.

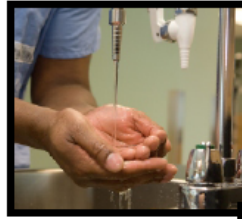
- Aplíquese el producto en la palma de una mano.
- Frótese ambas manos.

- Frote el producto en todas las superficies de las manos y los dedos hasta que sus manos estén secas.

Nota: El volumen necesario para reducir la cantidad de microbios varía dependiendo del producto.

Washing with soap and water Cómo lavarse con agua y jabón

- Place your hands together under water (warm if possible).
- Rub hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
- Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
- Clean the dirt from under fingernails.
- Rinse soap from your hands.
- Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs), however, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
- Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- If you use a disposable towel, throw it in the trash.



Remember: *If soap and water are not available, use alcohol-based sanitizer.*

- Coloque las manos debajo del agua (tibia de ser posible).
- Frótese las manos por al menos 20 segundos (con jabón de ser posible).
- Lávese las manos minuciosamente, incluidas las muñecas, las palmas, la parte posterior de las manos y bajo las uñas.
- Limpie la suciedad debajo de las uñas.
- Enjuague el jabón de las manos.
- Séquese las manos completamente con una toalla limpia de ser posible (esto ayuda a eliminar los microbios). Si no cuenta con una toalla puede secárselas al aire.
- En lugar de frotar la piel, dese golpecitos suaves para evitar que sus manos se partan o agrieten.
- Si usa una toalla desechable, tírela a la basura.

Recuerde: *Si no hay agua y jabón, use un desinfectante a base de alcohol.*