

# DETIENE LOS GERMENES LAVATE LAS MANOS

## CUANDO:

- Después de usar el baño
- Antes, durante y después de preparar comida
- Antes de comer
- Antes y después de haber cuidado de alguien que este enfermo en tu casa
- Después de haberte sonado la nariz, haber tosido o estornudado
- Después de haber cambiado los pañales o haber limpiado a un niño que haya usado el baño
- Después de haber tocado a un animal, haber alimentado a un animal o haber desechado los desperdicios de un animal
- Después de haber tocado o empleado comida para mascotas
- Después de haber tocado la basura



## COMO:

**MOJA** tus manos con agua limpia (caliente o fría), cierra el grifo y aplica jabón

**EMPAPA** tus manos frotándolas juntas con el jabón. Asegúrate de cubrir la palma de la mano así como la parte de arriba, también entre los dedos y debajo de las uñas

**FROTA** tus manos por lo menos por 20 segundos. Necesitas un contador de tiempo? Canta el Feliz Cumpleaños desde el principio al final dos veces

**ENJUAGA** tus manos muy bien con agua limpia

**SECA** tus manos usando una toalla de papel o un secador de aire para manos

**Tener las manos siempre limpias es una de las indicaciones mas importantes que todos podemos seguir para detener la propagación de gérmenes y estar sanos**



Summit Medical Group  
**Foundation**

A Healthy Tomorrow Starts Here.

