

Hand Washing Essentials

Washing your hands is the single most important thing you can do to prevent the spread of infection

La Importancia de Lavarse Bien las Manos

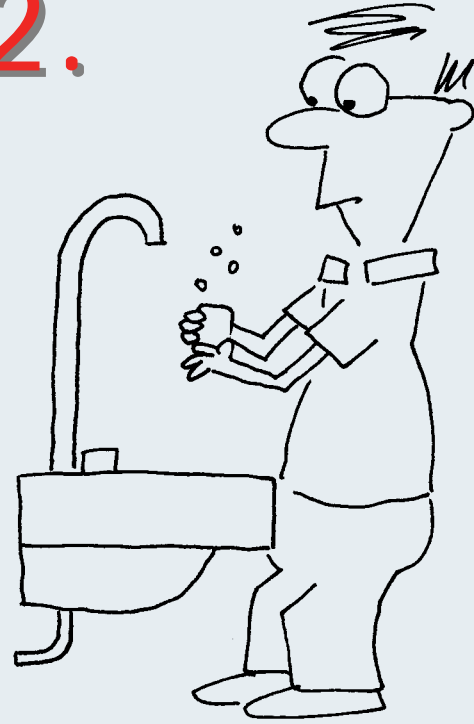
Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para prevenir la propagación de infecciones

1.



Wet hands with warm water
Mójese las manos con agua tibia

2.



Rub hands with soap
Frótese las manos con jabón

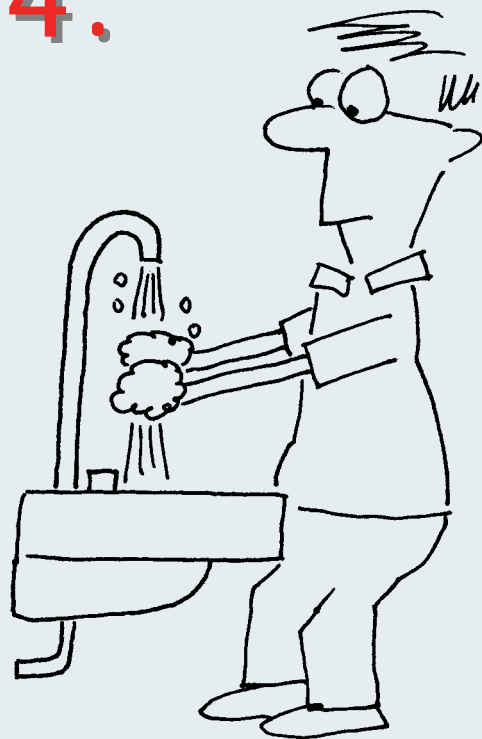
3.



Rub hands briskly for 20 seconds, including fingertips and between fingers

Restriéguese las manos energicamente por 20 segundos, incluyendo la punta de los dedos

4.



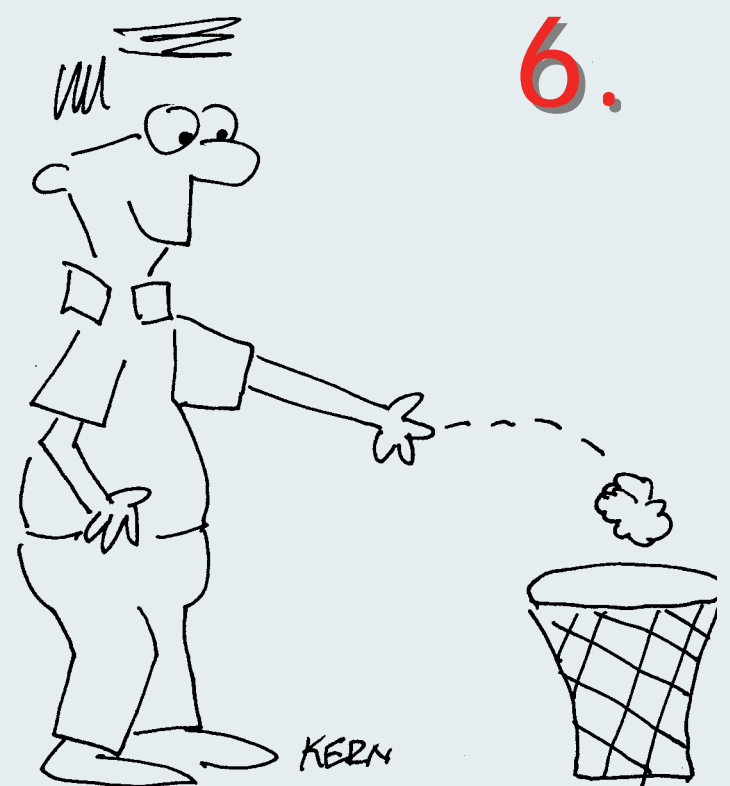
Rinse soap from hands
Enjuáguese el jabón de las manos

5.



Dry hands with paper towels
Sequese las manos con papel toalla

6.



Throw used paper towels in the trash
Tire el papel toalla usado a la basura

When must you wash your hands?

- Before preparing foods or putting on gloves
- After touching human body parts (other than clean arms or hands)
- After using the toilet
- After coughing, sneezing, using a tissue or handkerchief, using tobacco, eating or drinking
- After taking out garbage, handling soiled utensils or equipment, handling cleaning chemicals
- During food preparation when, switching from working with raw foods to ready-to-eat foods.

¿Cuándo debe usted lavarse sus manos?

- Antes de preparar alimentos o de ponerse guantes para su trabajo
- Después de tocar partes del cuerpo humano (otras que no sean brazos o manos limpias)
- Después de usar el baño
- Después de toser, estornudar, usar toallita de tisú o pañuelo, usar tabaco, comer o beber
- Después de sacar la basura, manejar utensilios o equipos sucios, manipular químicos de limpieza
- Durante la preparación de comidas, cuando está trabajando con alimentos crudos y se cambia a otros listos para comer.