

Clean Hands Save Lives

It is best to wash your hands with soap *and* warm water for 20 seconds.

- * When water is not available, use alcohol-based products (sanitizers).
- * Wash hands *before* preparing or eating food and after going to the bathroom.

Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.

When should you wash your hands?

- 4 Before preparing or eating food
- * After going to the bathroom
- 4 After changing diapers or cleaning up a child who has gone to the bathroom
- 4 Before and after caring for someone who is sick
- 4 After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
- 4 After blowing your nose, coughing, or sneezing
- 4 After handling an animal or animal waste
- 4 After handling garbage
- 4 Before and after treating a cut or wound
- 4 After handling items contaminated by flood water or sewage
- 4 When your hands are visible dirty

Using alcohol-based sanitizers

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

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

Washing with soap and water

- 4 Place your hands together under water (warm if possible).
- 4 Rub your hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
- 4 Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
- 4 Clean the dirt from under fingernails
- 4 Rinse the soap from your hands.
- 4 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.
- 4 Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- 4 If you use a disposable towel, throw it in the trash.

How many seconds should you rub your hands together for proper cleaning? _____

Name: _____

Manos limpias salvan vidas

Lo mejor es lavarse las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos.

* Cuando no haya agua disponible, use productos a base de alcohol (desinfectantes).

* Lávese las manos antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño. Mantener sus manos limpias le ayuda a evitar enfermarse.

¿Cuándo deberías lavarte las manos?

4 Antes de preparar o comer alimentos

* Después de ir al baño.

4 Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño

4 Antes y después de cuidar a alguien enfermo.

4 Después de manipular alimentos crudos, especialmente carne cruda, pollo o pescado

4 Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

4 Después de manejar un animal o desperdicios animales.

4 Después de manejar basura

4 Antes y después de tratar un corte o herida.

4 Después de manejar artículos contaminados por agua de inundación o aguas residuales.

4 Cuando tus manos son visibles sucias

Uso de desinfectantes a base de alcohol

4 Aplicar el producto en la palma de una mano.

4 Frote las manos juntas.

4 Frote el producto sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos estén secas.

4 Enjuague el jabón de sus manos. 4 Si es posible, séquese las manos completamente con una toalla limpia (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Sin embargo, si no tiene toallas, puede secarse las manos al aire.

4 Da palmaditas en la piel en lugar de frotar para evitar agrietamientos y agrietamientos.

4 Si usa una toalla desechable, tírela a la basura.

¿Cuántos segundos debe frotar sus manos para una limpieza adecuada? _____

Nombre: _____