

Wash Your Hands the Right Way

Lávese las manos de la manera correcta



1. **Wet** your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



2. **Lather** your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.

2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



3. **Scrub** your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the “Happy Birthday” song from beginning to end twice.

3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.



4. **Rinse** your hands well under clean, running water.

4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



5. **Dry** your hands using a clean towel or air dry them.

5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.