

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.*