

# Wash Your Hands!

## Stop the Spread of Germs



Start with warm or hot water



Use soap and make a lather



20 SEC.  
Rub and scrub thoroughly for 20 seconds. Scrub palms, back of hands, between fingers and under nails.



Rinse well



Dry hands thoroughly



Use a paper towel to shut off the faucet



# ¡Lávese Las Manos!

No Propague los Gérmenes



Inicie con agua tibia o  
agua caliente



Use jabón y  
genere espuma



Frote y restriegue a fondo por 20  
segundos – restrigue las palmas,  
detrás de las manos, entre los  
dedos y debajo de las uñas.



Enjuague bien



Seque las manos  
completamente



Use una toalla de papel  
para cerrar el grifo