

Stop Germs from Spreading!

- A. **Always use a tissue or your upper sleeve** to cover coughs and sneezes. Afterwards make sure to clean your hands.
- B. **Be careful** and stay home if you are sick or showing signs of illness.
- C. **Clean your hands often** with soap and water or hand sanitizer to get rid of germs.



"The most important thing you can do to keep from getting sick is to wash your hands." - Center for Disease Control (CDC)

How do I clean my hands?

Soap and Water

1. Wet Hands



2. Soap Up

All over—top, bottom of hands, between fingers and around, under fingernails.



3. Rub & Scrub

For 20 seconds.



4. Rinse Well

Until all soap is gone.



5. Dry Hands

With a paper or clean, dry cloth towel.



6. Use Towel

To turn off water.



Hand Sanitizer

1. Put on Hands

Use enough sanitizer to cover hands well.



2. Rub Hands

All over—top, bottom of hands, between fingers and around, under fingernails.



3. Let Dry

Rub sanitizer on hands until it dries.



Put this card near a sink as a friendly reminder.

evitar que los microbios se multipliquen!

- A. **Cúbrete siempre con un pañuelo de papel o con la parte de arriba de la manga** cuando tosas o estornudes. Luego, asegúrate de lavarte las manos.
- B. **Ten cuidado** y quédate en tu casa si estás enfermo o tienes síntomas de que te estás por enfermar.
- C. **Lávate las manos a menudo** con agua y jabón o desinfectante para manos para eliminar los microbios.



"Lo mejor que puedes hacer para evitar enfermarte es lavarte las manos".
- Centro para el Control de Enfermedades (*Center for Disease Control, CDC*)

¿Cómo me lavo las manos?

Agua y jabón

1. Mójate las manos



2. Pónte jabón

Por todas partes: la parte de arriba, la parte de abajo, entre los dedos y alrededor de ellos, debajo de las uñas.



3. Frota y refriega

Durante 20 segundos.



4. Enjuágate bien

Hasta quitar todo el jabón.



5. Sécate las manos

Con una toalla de papel o con una toalla de tela limpia y seca.



6. Utiliza una toalla

Para cerrar el grifo.



Desinfectante para manos

1. Póntelo en las manos

Cúbrete bien las manos con suficiente cantidad de desinfectante.



2. Frótate las manos

Por todas partes: la parte de arriba, la parte de abajo, entre los dedos y alrededor de ellos, debajo de las uñas.



3. Deja que se seque

Frótate el desinfectante en las manos hasta que se seque.



Pon esta tarjeta cerca del lavamanos como un pequeño recordatorio.