


Think **A B C** to Stop Germs From Spreading!

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




- 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.

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 clean, dry cloth, or paper 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.

Think **A B C** to Stop Germs From Spreading!

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




- 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.

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 clean, dry cloth, or paper 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.

¡Intenta ABC para Evitar que los Microbios se Multipliquen!

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

- 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.

¿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 limpia y seca de tela o papel. 	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.

¡Intenta ABC para Evitar que los Microbios se Multipliquen!

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

- 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.

¿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 limpia y seca de tela o papel. 	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.