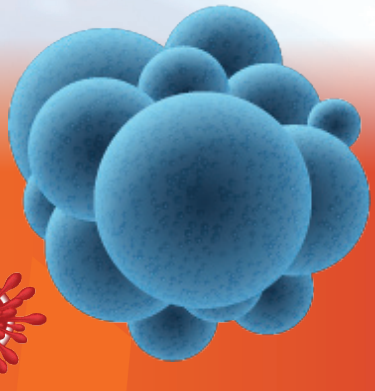
HOUSTON HEALTH DEPARTMENT

¡Detenga los microbios! Lávese las manos.

Cuando?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.



¿CÓMO?

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

Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.

Restriéguese lasmanos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.

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

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios ymantenernos sanosz.

Séquese Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

HOUSTONHEALTH.ORG
Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054 832-393-5169