

# ¡LAVAR TUS MANOS!



Puedes ayudarte a tí mismo y a tus seres queridos a mantenerse saludables lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave en los que es probable que contraiga y propague gérmenes: antes de comer; después de usar el baño; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Sigue estos cinco pasos cada vez:

- **MÓJESE** las manos con agua limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
- **HAGA** espuma en sus manos frotándolas con el jabón. Enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **FROTA** tus manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas cronometro? Tararee la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
- **ENJUAGA** bien las manos con agua limpia.
- **SECA** tus manos con una toalla limpia o con secador de aire.



**USA**



**LAVA**



**OBSERVA**

MANTÉNTE SEGURO Y SALUDABLE. ¡PUEDE AYUDAR  
A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19!