

How to Wash Your Hands Correctly



When Should You Wash Your Hands?

- after using the bathroom
- after blowing your nose or coughing
- before eating, serving, or preparing food
- after touching pets or other animals
- after outdoor activities
- before and after visiting anyone who's sick
- when your hands are dirty
- after changing a diaper

Rub your hands together vigorously and scrub all surfaces: Lather up on both sides of your hands, your wrists, between your fingers, and around your nails.

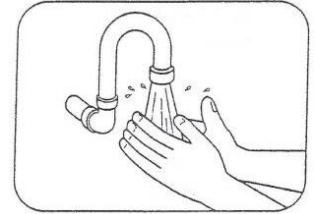
Use a fingernail brush, if possible. Wash hands for 15 to 20 seconds — about how long it takes to sing "Happy Birthday."

Rinse well under warm running water and pat dry with a clean towel.

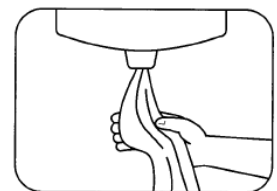
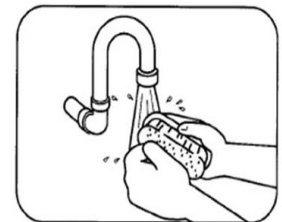
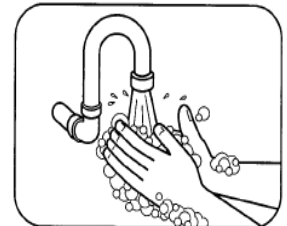
In public restrooms, using a paper towel to flush the toilet and open the door because toilet and door handles harbor germs. Throw the towel away after you leave.

There's a right way to wash your hands. Follow these simple steps to keep your hands clean:

Use warm water (not cold or hot).



Use whatever soap you like. Antibacterial soaps are popular but regular soap works fine. If you believe your hands have come into contact with someone with an infection, consider using an alcohol hand sanitizer.



Cómo lavarse las manos correctamente



¿Cuándo deberías lavarte las manos?

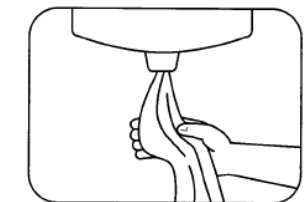
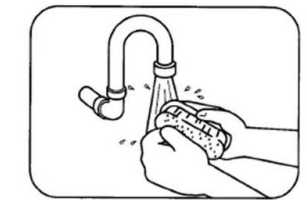
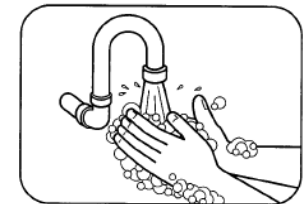
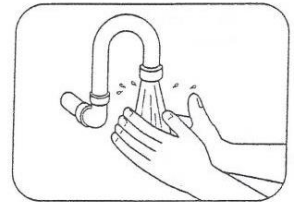
- *después de ir al váter
- *después de sonarte o toser
- *antes de comer, servir o preparar comida
- *después de tocar mascotas u otros animales
- *después de las actividades al aire libre
- *antes y después de visitar a un enfermo
- *cuando tengas las manos sucias
- *después de cambiarle un pañal a un bebé

Mojártelas con un poco de agua y unas gotas de jabón no sirve de mucho. Sigue los siguientes pasos para lavarte bien las manos:

Utiliza agua tibia (ni fría ni caliente).

Utiliza el jabón que más te guste. Los jabones antibacterianos están de moda, pero el jabón normal y corriente también sirve.

Si sospechas que tus manos han entrado en contacto con alguien que tenía una infección, piensa en utilizar un antiséptico para manos que contenga alcohol.



Frótate las manos enérgicamente entre sí y no te dejes ningún rincón sin frotar: frótate los lados de ambas manos, las muñecas, entre los dedos y alrededor de las uñas. Lávatelas durante unos 15 segundos —aproximadamente lo que se tarda en cantar el “Cumpleaños feliz”.

Acláratelas bien con agua tibia y sécatelas a toquecitos con una toalla limpia.

En los lavabos públicos, considera la posibilidad de utilizar una toallita de papel para tirar de la cadena y abrir y cerrar la puerta porque las cadenas y los pomos de las puertas de los lavabos son lugares donde abundan los gérmenes. Tira la toallita a una papelera después de salir del lavabo.



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Adapted from Nemours Foundation & National Restaurant Association ServSafe
Morgan County Extension, 2017

Colorado State University, US Department of Agriculture, and Morgan County
cooperating. Extension programs are available to all without discrimination.