

# Tener las manos limpias es tener buena salud

## ¿Por qué es importante tener las manos limpias?

Según el Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades, lo más importante que podemos hacer para evitar enfermarnos y contagiar a otros con la enfermedad es lavarnos las manos.

## ¿Cómo debo lavarme las manos?

1. Moje sus manos y aplique jabón en barra, líquido o en polvo.
2. Frote sus manos juntas vigorosamente, y limpie bien todas las superficies.
3. Continúe por 20 segundos para un óptimo resultado.
4. Enjuague bien sus manos con el agua corriendo.
5. Seque sus manos con una toalla de papel o con un secador de aire.
6. Si es posible, use una toalla de papel para cerrar el grifo.

Si no hay jabón y agua disponible, ¡considere utilizar las toallitas o gel para limpiar sus manos!



american cleaning institute<sup>SM</sup>  
for better living

[www.cleaninginstitute.org](http://www.cleaninginstitute.org)



# ¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Antes de comer
- Antes, durante y después de preparar alimentos



- Después de usar el servicio sanitario

- Cuando sus manos estén sucias
- Con mucha frecuencia cuando usted o alguien más en su hogar está enfermo



- Después de tocar animales o el excremento de animales

Para más información:

[www.cleaninginstitute.org/cleanhands](http://www.cleaninginstitute.org/cleanhands)

**American Cleaning Institute®**

1331 L Street NW, Suite 650  
Washington, DC 20005

email: [info@cleaninginstitute.org](mailto:info@cleaninginstitute.org)

©2010 American Cleaning Institute®