

HAND WASHING GUIDE

CLEAN HANDS **SAVE LIVES**

Keeping hands clean through improved hand hygiene is one of the most important steps we can take to avoid getting sick and spreading germs to others. Many diseases and conditions are spread by not washing hands with soap and clean, running water. If soap and water are unavailable, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol to clean hands.



WHEN SHOULD YOU WASH YOUR HANDS?

- Before/after giving factor dose
- Before/during/after preparing food
- Before eating food
- Before/after caring for a sick individual
- Before/after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers
- After cleaning a child who has used the toilet
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After touching an animal or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage

WHAT IF I DON'T HAVE SOAP AND CLEAN, RUNNING WATER?

Washing hands with soap and water is the best way to reduce the number of germs on them. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Alcohol-based hand sanitizers can quickly reduce the number of germs on hands in some situations, but sanitizers do not eliminate all types of germs. Hand sanitizers are not as effective when hands are visibly dirty.

HOW TO USE HAND SANITIZERS:

- Apply the product to the palm of one hand.
- Rub your hands together.
- Rub the product over all surfaces of your hands and fingers until your hands are dry.

HOW TO PROPERLY WASH YOUR HANDS:

1. Wet your hands with clean, warm running water and apply soap.
2. Rub your hands together to make a lather and scrub them well.
 - a. Be sure to scrub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. (See picture example below)
3. Continue rubbing your hands for at least 20 seconds.
4. Rinse your hands well under running water.
5. Dry your hands using a clean towel.



Palm to palm



Back of hands



Interdigital spaces



Fingertips



Thumbs & wrists



Nails

LAVARSE LAS MANOS

LAS MANOS LIMPIAS **SALVAN VIDAS**

Mantener las manos limpias a través de buena higiene es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y contagiar germenes a otros. Muchas enfermedades y condiciones son contagiadas por no lavarse las manos con agua limpia y jabón. Si no tiene agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos 50% de alcohol.



CUANDO DEBERIA LAVARSE LAS MANOS?

- Antes y después de administrar factor
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer alimentos
- Antes y después de atender a alguien que este enfermo
- Antes y después de tratar una cortada o lesión
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño
- Después de limpiarse la nariz, tocer o estornudar
- Después de tocar a un animal o sus desechos
- Después de tocar comida para mascotas
- Después de tocar la basura

QUE HAGO SI NO TENGO JABON Y AGUA LIMPIA CORREINDO?

Lavarse las manos con jabón y agua es la mejor manera de reducir el número de germenes. Si no tiene agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol. Los desinfectantes a base de alcohol pueden reducir rápidamente el número de germenes en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todo tipo de germenes. Los desinfectantes no son tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias.

COMO USAR DESINFECTANTE DE MANOS:

- Coloque el producto en la palma de su mano.
- Frote las manos juntas.
- Talle el producto en todas las áreas de sus manos y en los dedos hasta que se sequen.

COMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE:

- Mojese las manos con agua limpia y que este corriendo (tibia o fría) y aplique jabón.
- Frotelas juntas formando una capa de jabón y tallelas bien.
- Asegure de tallar la parte trasera de las manos, entre los dedos y abajo de las uñas.
- Continúe tallandolas, por un mínimo de 20 segundos. Enjuaguelas bien en agua corriendo.
- Sequelas con una toalla limpia o con aire.



Palma con palma



La parte trasera de las manos



Entre los dedos



Las puntas de los dedos



Los pulgares y muñeras



Uñas