

**LIMPIE Y ELIMINE EL COVID**  
con **manos limpias.**



## Lávese las manos minuciosamente y a menudo.

### Mantenga a su familia limpia y segura.

Lavarse las manos regularmente es una de las mejores cosas que usted y su familia pueden hacer para evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra. Lávese las manos minuciosamente con agua y jabón por 20 segundos, antes de comer o de preparar alimentos. Después de usar el baño, de ayudar a un niño o niña a ir al baño, o de cambiar un pañal. Y después de tocar animales o mascotas.

**CORRA LA VOZ. NO EL VIRUS.**

Para más información, visite [CleanAwayCOVID.org](https://CleanAwayCOVID.org).



### LÁVESE LAS MANOS EN 5 PASOS FÁCILES

**1. MÓJESE**  
las manos con  
agua potable limpia.

Puede usar agua fría o caliente. Cierre la llave y aplíquese el jabón.

**2. FORME ESPUMA**  
frotándose las manos  
con jabón.

Jabónese la parte de atrás de sus manos, entre sus dedos, y debajo de sus uñas.

**3. FRÓTESE**  
sus manos por lo  
menos 20 segundos.

Para un conteo fácil tararee "El Feliz Cumpleaños" dos veces.

**4. ENJUÁGUESE**  
sus manos bajo  
agua potable limpia.

Asegúrese de enjuagarse todo el jabón de sus manos.

**5. SÉQUESE**  
sus manos usando  
una toalla limpia.

Se puede secar sus manos al aire si no hay una toalla limpia disponible.



[tel & fax] 814.255.2829

[web] [www.asphn.org](http://www.asphn.org) • [facebook] [www.facebook.com/asphn](https://www.facebook.com/asphn)

This product is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and the Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) of the U.S. Department of Health and Human Services as part of a financial assistance award totaling \$430,786 with 100 percent funded by CDC/ATSDR. The content presented is that of the author and does not necessarily represent the official views of, nor is an endorsement by, CDC/ATSDR or the U.S. Government.

ENDORSED BY

