



# ¡Engaña a los gérmenes!

# ¡Trata tus manos!



Practicar una **buena higiene** lavándose las manos con agua y jabón puede evitar la propagación de gérmenes. He aquí algunos **pasos fáciles** de seguir:



**Mójate las manos** con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplícate jabón.



**Aclárate bien** las manos con agua corriente.



**Enjabónate las manos** frotándolas con el jabón. Enjabónate el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



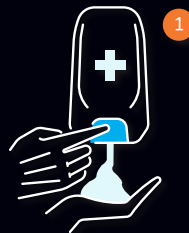
**Séquese las manos** con una toalla limpia o séquelas al aire.



**Frótate las manos durante al menos 20 segundos.** ¿Necesitas un cronómetro? Tararea la canción "Cumpleaños feliz" de principio a fin dos veces.



O utilice un **desinfectante de manos** que contenga al menos un **60% de alcohol**:



**Aplique** el producto en gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para conocer la cantidad correcta).



**Frótate** las manos.



**Frote** el gel por toda la superficie de las manos y los dedos hasta que se sequen. Esto debería llevar unos **20 segundos**.

**Practica hábitos saludables siguiendo esta rutina de higiene de manos.**

Para saber **más sobre** buenas prácticas de higiene de manos, consulte **el sitio web de los CDC** y **quality.allianthealth.org**.