

# Consejos para padres

## Cómo lavarse las manos para niños



Lavarse las manos es una de las mejores maneras de eliminar microbios como los virus que pueden enfermar a las personas. Enséñeles a sus hijos estos 5 pasos fáciles para lavarse bien las manos. Y recuérdelos que se laven las manos después de usar el baño, antes de comer y después de toser o estornudar.

Si lo desea, puede imprimir esto y colgarlo junto al lavabo del baño.

### Mojar

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



### Enjabonar

Aplicáte jabón. Frótate las manos para producir espuma.

Enjabónate el dorso de las manos, los espacios entre los dedos y la zona debajo de las uñas.



### Frotar

Sigue frotándote las manos durante al menos 20 segundos. Puedes cantar o tararear la canción "Cumpleaños feliz" dos veces.



### Enjuagar

Mantén las manos bajo el agua corriente para quitar todo el jabón.



### Secar

Sécate las manos con una toalla limpia o usa un secador. ¡Ya está!



HW 031820-version1

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.



## Tips for Parents

# Hand-Washing for Kids



Hand-washing is one of the best ways to kill germs like viruses that can make people sick. Teach your child these 5 easy steps for good hand-washing. And remind them to wash their hands after they use the bathroom, before they eat, and after they cough or sneeze.

Be a germ fighter! Here's how:

### Wet

Turn on the water and get your hands wet.



### Soap

Get some soap on your hands, and rub them together to make suds. Get suds on the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



### Scrub

Keep rubbing your hands together for at least 20 seconds. You can sing or hum the "Happy Birthday" song two times.



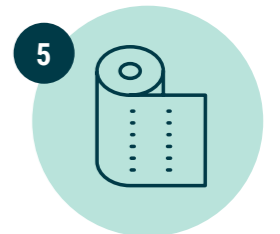
### Rinse

Hold your hands under running water to wash off all the soap.



### Dry

Dry your hands on a clean towel or air dry. All done!



HW 031820-version1

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise for every health decision, and the Healthwise logo are trademarks of Healthwise, Incorporated. This information does not replace the advice of a doctor. Healthwise, Incorporated, disclaims any warranty or liability for your use of this information.

