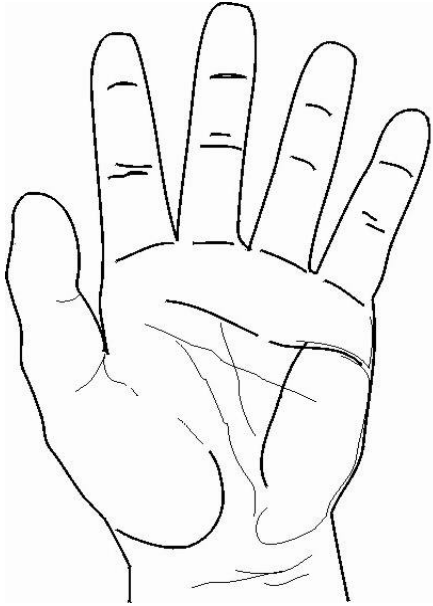
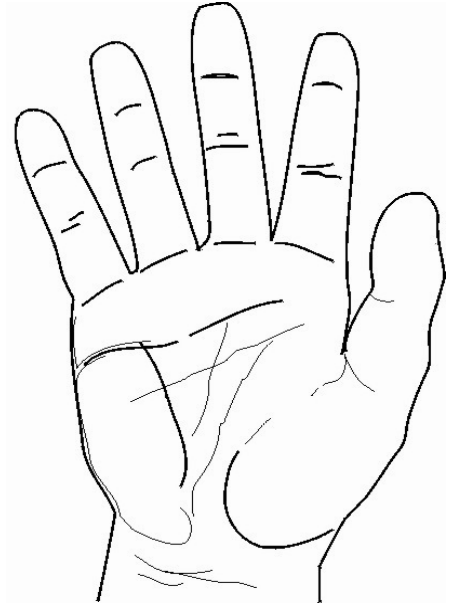


LÁVATE LAS MANOS!

LOS GÉRMENES DE NUESTRAS MANOS PUEDEN ENFERMARNOS. ALÉJALOS, LAVANDOTELAS.



1. Mojarse las manos con agua corriente tibia.
2. Enjabonarlas. Refregar las manos por adelante y por detrás durante 20 segundos.
3. Enjuagar y secarse las manos con una toalla.



Lávate las manos

- ✚ después de estornudar, sonar la nariz o toser.
- ✚ antes y después de manipular o comer alimentos.
- ✚ después de usar el baño o de cambiar los pañales.
- ✚ después de jugar con las mascotas.
- ✚ después de jugar o trabajar afuera.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.