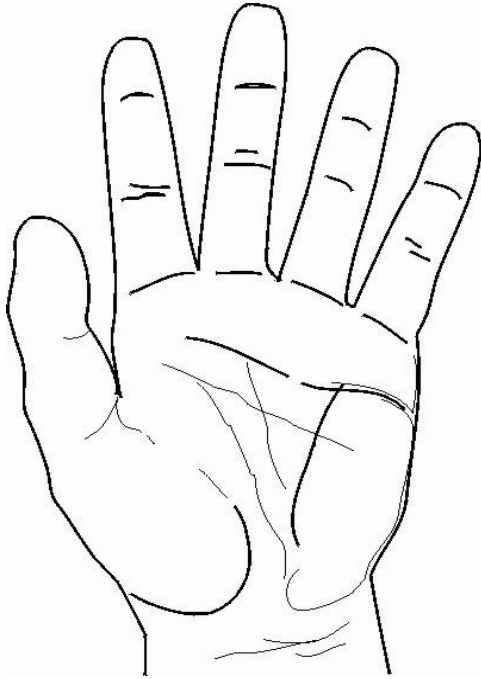
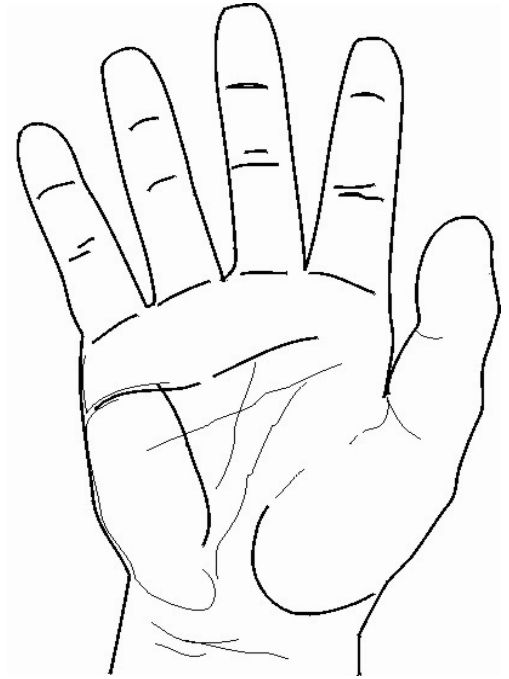


LÁVATE LAS MANOS!

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.