STOP the spread of GERMS.

WASH YOUR HANDS!

When should you wash your hands?

- Before eating food
- After touching garbage
- After handling pet food or pet treats
- After touching an animal, animal feed, or animal waste
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After using the toilet
- Before and after treating a cut or wound
- Before and after caring for someone who is sick
- Before, during, and after preparing food

Diseases that you can avoid by hand washing

- Hepatitis A
- Influenza
- Norovirus
- Salmonella
- Other Illnesses

How should you wash your hands?

1. **WET** your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.
2. **LATHER** your hands by rubbing them together with the soap. Be sure to lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.
3. **SCRUB** your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the “Happy Birthday” song from beginning to end twice.
4. **RINSE** your hands well under clean, running water.
5. **DRY** your hands using a clean towel or air dry them

LONG BEACH
HEALTH DEPARTMENT

PARE
la propagación de los GERMENES.

¡LAVESE LAS MANOS!

¿Cuándo debe lavarnse las manos?

- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Antes, durante, y después de preparar la comida
- Después de tocar basura
- Después de sonarse la nariz, toser, o estornudar
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que a usado el baño
- Antes y después de tratar una herida
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de tocar un animal, comida para animales, o desecho de animales
- Después de tocar comida de mascotas

Enfermedades que puede prevenir lavandose las manos

- Hepatitis A
- Influenza
- Norovirus
- Salmonela
- Y otras enfermedades

¿Cómo se deben lavar las manos?

1 **MOJE** sus manos con agua limpia (tibia o fría), apague el agua, y aplique jabón.

2 **ENJABONE** sus manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de enjabonar sus manos, entre los dedos, y debajo de las uñas.

3 **FROTE** sus manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita ayuda manteniendo el tiempo? Cante "Feliz Cumpleaños" del principio a fin dos veces.

4 **ENJUAGUE** bien sus manos con agua corriente y limpia.

5 **SEQUE** sus manos usando una toalla limpia o al aire.

LONG BEACH HEALTH DEPARTMENT