

HAND WASHING

Stay healthy. Wash your hands!



<p>1 Get your hands wet.</p> 	<p>2 Put on soap.</p> 	<p>3 Rub soapy hands for as long as it takes to sing "Happy Birthday" two times or about 20 seconds.</p> 	<p>4 Scrub fingertips and between fingers. Make lots of bubbles!</p> 
<p>5 Scrub just below your wrists.</p> 	<p>6 Rinse off. Wash all those bubbles away!</p> 	<p>7 Dry your hands with a paper towel.</p> 	<p>8 Turn off water with the towel. Throw the towel away.</p> 

EL LAVADO DE LAS MANOS

Mantente sano. ¡Lávate las manos!



<p>1 Mójate las manos.</p> 	<p>2 Aplícate el jabón.</p> 	<p>3 Frótate las manos enjabonadas por el tiempo que se toma en cantar "Feliz Cumpleaños" o por 20 segundos.</p> 	<p>4 Restriégate las puntas de los dedos y entre los dedos. ¡Haz mucha espuma!</p> 
<p>5 Restriégate justo debajo de las muñecas.</p> 	<p>6 Enjuégate. ¡Lávate todas las burbujitas!</p> 	<p>7 Sécate las manos con una toalla de papel.</p> 	<p>8 Cierra el agua con la toalla. Tira la toalla en la basura.</p> 