Wash Your Hands
Lávese Las Manos

❶ **Wet hands with warm water.**
Mójese las manos con agua tibia.

❷ **Apply soap.**
Use el jabon.

❸ **Rub hands vigorously, between fingers too!**
Restríeguese las manos vigorosamente, y también entre los dedos.

❹ **Brush fingernails.**
Cepíllese las uñas.

❺ **Rinse away all soap.**
Enjuáguese todo el jabón.

❻ **Dry hands with paper towel or warm air hand dryer.**
Séquese las manos con toallas de papel o con una secadora de manos.

© NSF International 2003

HealthGuard™ Training Series

NSF Center for Public Health Education
HealthGuard™ Training Programs
789 N. Dixboro Road, Ann Arbor, Michigan 48105
1-800-NSF-MARK cphe@nsf.org www.nsf.org