

# Wash Your Hands

- Use SOAP and WARM RUNNING WATER.
- WASH:
  - *Backs and fronts of your hands*
  - *Wrists*
  - *Between fingers*
  - *Under fingernails*
- SCRUB for at least 20 seconds, or sing “Happy Birthday” twice.
- RINSE well.
- DRY your hands with a clean towel or under a hot air blower.
- Use a towel to turn off the water instead of your hands.



[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

# Lávate las Manos

- Utiliza JABÓN y AGUA CORRIENTE TIBIA.
- LAVA:
  - *La palma y el dorso de las manos*
  - *Las muñecas*
  - *Entre los dedos*
  - *Debajo de las uñas*
- RESTREGAR por lo menos 20 segundos o canta “Feliz Cumpleaños”, dos veces.
- ENJUAGA bien.
- SÉCATE las manos con una toalla o debajo de un secador de aire caliente.
- Utiliza una toalla en lugar de tus manos para cerrar el agua.

