

Washing Your Hands

* Revised: December 2010



1. Turn water on.

- Be sure **clean, disposable paper towels** are available.
- Turn on **warm water**. (80-110 °F in NC)



2. Wet hands.

- Wet hands with water.



3. Apply soap.

- Apply **liquid soap**.



4. Wash hands.

- Wash hands well for 20 seconds. Rub top and inside of hands, under nails and between fingers.



5. Rinse hands.

- Rinse hands under running water for at least 10 seconds.



6. Dry hands.

- Dry hands with clean, disposable paper towel.



7. Turn water off.

- Turn off the water using the paper towel.



8. Throw paper towel away.

- Throw the paper towel into a lined trash container.

Teach children to wash their hands:

- Upon arrival to the center

Hello

- Before and after eating



- After using the toilet/diapering



- After coughing or contact with body fluids: runny nose, blood, vomit

- Before and after using water tables
- After outside play
- After handling pets



- Whenever hands are visibly dirty
- Before going home

Bye!

Lavado de Manos

*Revisado Diciembre de 2010



1. Abra la llave.

- Asegúrese de que haya **toallas de papel limpias**.
- Abra la llave de **agua caliente**. (80 a 110 °F en NC)



2. Mójese las manos.

- Mójese las manos con agua.



3. Aplíquese jabón.

- Aplíquese **jabón líquido** en las manos.



4. Lávese las manos.

- Lávese bien las manos por 20 segundos. Frote la parte de arriba y la parte de adentro de las manos, debajo de las uñas y entre los dedos.



5. Enjuáguese las manos.

- Enjuáguese las manos bajo el agua por lo menos 10 segundos.



6. Séquese las manos.

- Séquese las manos con una toalla de papel limpia.



7. Cierre la llave de agua.

- Cierre la llave de agua usando la toalla de papel.



8. Bote la toalla de papel.

- Bote la toalla de papel en un basurero con bolsa.

Enseñe a los niños a lavarse las manos:

- Al llegar al centro

hóla!

- Antes y después de comer



- Después de ir al baño o de que se les cambian los pañales



- Después de toser o tocar líquidos corporales, excreciones nasales, sangre o vómito

- Antes y después de usar las mesas de agua

- Después de jugar afuera

- Después de tocar animales domésticos



- Cuando sea que las manos se vean claramente sucias

- Antes de irse a la casa

adios..

El Centro de Recursos Para la Salud, la Seguridad y el Cuidado de los Niños de Carolina del Norte • 1.800.367.2229 • www.healthychildcarenc.org

El desarrollo, la traducción y distribución del póster del procedimiento para lavarle las manos a los bebés reciben fondos y apoyo por parte del Fund Block Grant de Desarrollo y Cuidado para los Niños del Buró de Cuidado para los Niños, USDHHS, por medio de un contrato entre la División de Carolina del Norte del Desarrollo para los Niños, NCDHHS, y el Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela Gillings de Salud Global y Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.