



The **best way**  
*¡Lavarse las manos*  
to prevent  
*es la mejor manera*  
**disease** is  
*de prevenir*  
to wash  
*enfermedades!*  
**your hands!**

## How to Wash Your Hands Properly

*Como lavarse las manos correctamente*

1 Wet hands with running water  
*Con el agua corriendo moje sus manos*

2 Pump soap into palms  
*Ponga jabón en las palmas*

3 Rub together to make a lather  
*Frote sus manos hasta hacer espuma*

4 Scrub hands vigorously for 15 seconds  
*Restriegue las manos por 15 segundos*

5 Be sure to clean under fingernails  
*Asegúrese de limpiar debajo de las uñas*

6 Rinse soap off of hands  
*Enjuague el jabón de las manos*

7 Dry hands thoroughly  
*Seque las manos completamente*

8 Use a dry paper towel to turn water off  
*Cierre la llave con una toalla seca*



*Sedgwick County...*  
*working for you*



HEALTHY COMMUNITIES

HEALTHY PEOPLE

