

WHEN TO WASH HANDS

Both kids and grown-ups need to wash hands to stop the spread of germs.

Kids need to be reminded and helped to wash their hands. Important times to wash hands are:



- **Before and after eating.**
- **Before making a meal and after touching raw meat, poultry, or fish.**
- **Before and after caring for a sick person.**
- **After touching garbage.**
- **After using the restroom.**
- **After changing a diaper (wash your baby's hands, too).**
- **After touching an animal or cleaning up after a pet.**
- **After playing in the dirt, sand, or outdoor water.**
- **After wiping or blowing your nose, coughing, or sneezing.**
- **Any time hands are dirty.**

Everyone in the family needs to wash their hands more often when someone in the house is sick or when it is flu season (November to March).

CUANDO LAVARSE LAS MANOS

Tanto los niños como los adultos deben lavarse las manos para detener la propagación de gérmenes.

Los niños necesitan que se les recuerde y se les ayude a lavarse las manos. Los momentos importantes para lavarse las manos son:



- **Antes y después de comer.**
- **Antes de preparar una comida y después de tocar carnes, aves o pescados crudos.**
- **Antes y después de cuidar de una persona enferma.**
- **Después de tocar la basura.**
- **Después de usar el baño.**
- **Después de cambiar un pañal (lave también las manos del bebé).**
- **Después de tocar un animal o limpiar los desechos de una mascota.**
- **Después de jugar con tierra, arena o el agua al aire libre.**
- **Después de limpiar o sonarse la nariz, toser o estornudar.**
- **Siempre que las manos estén sucias.**

Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos con más frecuencia cuando alguien en la casa está enfermo o cuando es temporada de gripe (Noviembre a Marzo).