

# Tips para el Lavado de Manos

La mejor manera de protegerte a ti mismo y a la comunidad contra infecciones y enfermedades es lavándote las manos con frecuencia.

Usa agua y jabón.

Asegúrate de lavarte muy bien entre los dedos.

Lávate las manos cuando menos por 20 segundos. ¡Diciendo el abecedario mientras lo haces!

Siempre debes lavarte las manos después de: ir al baño, o ayudar a otros en el baño, o de que cambies un pañal.

De tocar a una mascota.

De que estés en un lugar público donde hayas tenido contacto con superficies expuestas.

Antes y después de preparar la comida.

Y antes de comer.

Si no tienes acceso al jabón, utiliza desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga cuando menos 60% de alcohol.

Para más información sobre el lavado de manos, visita [www.cdc.org](http://www.cdc.org).