

# Prevención de Infecciones: Lavado de Manos

El lavado de manos es una de las mejores maneras de combatir infecciones. Lava tus manos con frecuencia, cuando menos por 20 segundos, especialmente antes y después de comer y después de ir al baño. Hazlo ahora. Paso 1. Moja bien tus manos con agua corriente tibia. Paso 2. Aplícate jabón. Paso 3. Frota tus manos juntas cuando menos por 20 segundos para hacer espuma, palma con palma y después frota la parte trasera de cada mano.

Entrelaza tus dedos y frótalos entre sí, asegurándote que el jabón toca todos lados. No te olvides de los dedos pulgares y bajo las uñas. Paso 4. Enjuágate las manos con agua corriente tibia, quitando todo el jabón de tus manos. Paso 5. Sécate bien las manos con una toalla de uso sencillo.

Volvamos a hacerlo. Moja tus manos con agua corriente tibia. Aplícate jabón. Frota tus manos juntas cuando menos por 20 segundos para hacer espuma, palma con palma y después frota la parte de atrás, entre los dedos, tus pulgares y bajo las uñas.

Enjuágate bien con agua corriente tibia. Sécate las manos con una toalla de uso sencillo. Lavando tus manos con frecuencia ayuda a prevenir que se dispersen los microbios y ayuda que tu familia, tu comunidad y tú se mantengan sanos. Para más información sobre el lavado de manos, visita [cdc.gov](http://cdc.gov).