COVID-19: ¡DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES!
¡LÁVESE LAS MANOS!

Manteniendo las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de enfermedades como el COVID-19.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- **Después** de usar el baño.
- **Antes, durante y después** de preparar comida.
- **Antes** de comer.
- **Antes y después** de cuidar a un enfermo en casa con vómitos o diarrea.
- **Después** de tocar báscula.
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Después** de tocar a un animal, comida de animal o desecho de animal.
- **Después** de servir comida o bocadillos para mascotas.
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño.

**MOJE** sus manos con agua potable limpia, tibia o fría.

**LAVE** sus manos por fuera, entre sus dedos y bajo las uñas.

**LAVE** sus manos por 20 segundos.

**APAGUE** la llave del agua y aplique JABÓN. Frótese las manos para HACER ESPUMA.

**ENJUAGUE** sus manos con agua potable limpia.

**SEQUÉ** sus manos usando una toalla de papel limpia o con aire.

Información adicional de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [https://www.cdc.gov/coronavirus/](https://www.cdc.gov/coronavirus/) y del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Bárbara [https://publichealthsbc.org](https://publichealthsbc.org)