







WHY, WHEN, HOW DO WE WASH OUR HANDS?

We wash our hands before we . . .

Eat
Touch foods, especially foods that will not be cooked
Touch or bandage a cut or scrape
Feed children, someone who is ill, or someone very old
Take care of someone who is ill
Cook food (with an adult)
Use the toilet or help someone else to use the toilet

We wash our hands after we . . .

Eat
Touch foods, especially raw meats, poultry, fish and eggs
Play, especially after we play outside (even if we went swimming)
Use the bathroom or help someone else to use the bathroom
Cough, sneeze, or blow our noses—or wipe someone else's nose
Touch cuts, scrapes, sores or rashes
Touch or feed our pets
Clean up pet-poop or clean out our pets' dishes and beds
Take care of someone who is ill
Clean up our rooms
Change diapers

When we wash our hands we . . .

Make bubbles by rubbing our hands together
Sing our ABC's, or other favorite songs we know
Use warm water to rinse the germs and the soap off of our hands
Always use clean towels to dry our hands completely



¿CUANDO, COMO, POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS?

Nosotros nos lavamos las manos ANTES DE . . .

Comer
Tocar alimentos, especialmente alimentos que no serán cocinados
Tocar o poner una venda a una herida o raspadura
Darle de comer a un niño, a una persona enferma o a una persona mayor de edad
Cuidar a un enfermo
Cocinar algún alimento
Usar el baño o ayudar a alguien que va usar el baño

Nosotros nos lavamos las manos DESPUÉS DE . . .

Comer
Tocar alimentos, especialmente carnes de res, pollo, pescado, y huevos
Jugar, especialmente cuando jugamos afuera
Usar el baño o cuando ayudamos a alguien usar el baño
Toser, estornudar, o soplar la nariz
Tocar una herida, raspadura, llaga o salpullido
Tocar o darle de comer a una mascota
Limpiar el excremento de un animal
Cuidar a una persona enferma
Limpiar nuestras habitaciones
Cambiar los pañales

Cuando nosotros nos lavamos las manos . . .

Aseguramos hacer burbujas, agitando nuestras manos y cantando una canción de 15 a 20 segundos
Puede cantar canciones como las mañanitas, "happy birthday," de colores, o cualquier otra canción favorita
Use jabón y agua tibia para enjuagar y eliminar los gérmenes de las manos
Siempre utilicé toallas limpias para completamente secarse las manos