

# Washing Your Hands



## 1. Turn water on.

- Be sure clean, disposable paper towels are available.
- Turn on warm water.



## 2. Wet hands.

- Wet hands with water.



## 3. Apply soap.

- Apply liquid soap.



## 4. Wash hands.

- Wash hands well for at least 20 seconds. Rub top and inside of hands, under nails and between fingers.



## 5. Rinse hands.

- Rinse hands under running water for at least 10 seconds.



## 6. Dry hands.

- Dry hands with clean, disposable paper towel.



## 7. Turn water off.

- Turn off the water using the paper towel.



## 8. Throw paper towel away.

- Throw the paper towel into a lined trash container.

Teach children to wash their hands:

- Upon arrival to the center

Hello

- Before and after eating



- After using the toilet/diapering



- After coughing or contact with body fluids: runny nose, blood, vomit

- Before and after using water tables

- After outside play

- After handling pets



- Whenever hands are visibly dirty

- Before going home

Bye!

Healthy Child Care Iowa  
1-800-369-2229



[www.idph.state.ia.us/hcci](http://www.idph.state.ia.us/hcci)

"Helping keep children in child care healthy and safe"

© 2006 Healthy Child Care North Carolina

1.5K 6/2006



# Lavado de Manos



## 1. Abra la llave.

- Asegúrese de que haya toallas de papel limpias.
- Abra la llave de agua caliente.



## 2. Mójese las manos.

- Mójese las manos con agua.



## 3. Aplíquese jabón.

- Aplíquese jabón líquido en las manos.



## 4. Lávese las manos.

- Lávese bien las manos durante 20 segundos. Frote la parte de arriba y la parte de adentro de las manos, debajo de las uñas y entre los dedos.



## 5. Enjuáguese las manos.

- Enjuáguese las manos bajo el agua por lo menos 10 segundos.



## 6. Séquese las manos.

- Séquese las manos con una toalla de papel limpia.



## 7. Cierre la llave de agua.

- Cierre la llave de agua usando la toalla de papel.



## 8. Bote la toalla de papel.

- Bote la toalla de papel en un basurero con bolsa.

Enseñe a los niños a lavarse las manos:

- Al llegar al centro **hóla!**
- Antes y después de comer



- Después de ir al baño o de que se les cambian los pañales



- Después de toser o tocar líquidos corporales, excreciones nasales, sangre o vómito

- Antes y después de usar las mesas de agua

- Después de jugar afuera

- Después de tocar animales domésticos



- Cuando sea que las manos se vean claramente sucias

- Antes de irse a casa



Healthy Child Care Iowa  
1-800-369-2229



[www.idph.state.ia.us/hcci](http://www.idph.state.ia.us/hcci)

"Helping keep children in child care healthy and safe"

© 2006 Healthy Child Care North Carolina

1.5K 6/2006