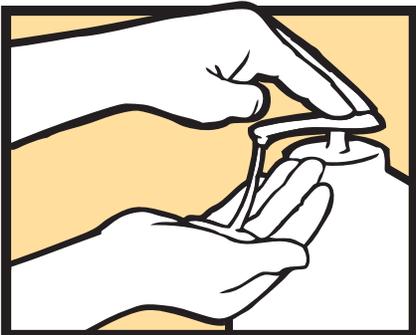


# Lávese las manos con jabón y agua

Protéjase y proteja a otros de la gripe

*Los virus pueden vivir en las superficies rígidas por hasta dos días, y en las manos por hasta 5 minutos. Lávese las manos con frecuencia para mantenerse sano y no contagiar a otros.*



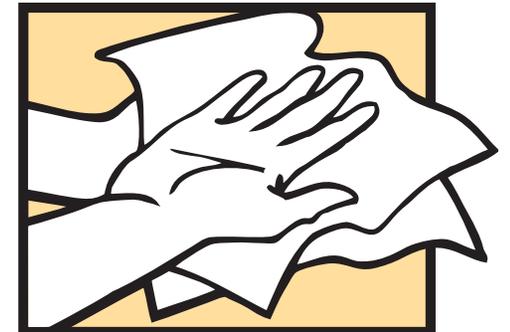
**1** **Quítese las joyas**  
Humedézcase las manos con agua tibia, póngase el jabón en las palmas y frótese las manos para hacer espuma.



**2** **Cubra todas las superficies de las manos** minuciosamente con la espuma y frote las puntas de los dedos sobre las palmas para limpiar por debajo de las uñas.



**3** **Enjuáguese bien** con agua tibia corriente.



**4** **Séquese con una toalla de uso único** y luego sírvase de ella para cerrar el grifo.

*Debe lavarse las manos por no menos de 10 a 20 segundos. Para ayudar a sus niños a saber cuánto tiempo es adecuado, reciten el abecedario o canten una cancioncita favorita.*

Para mayor información, visite  
[www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html](http://www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html)