

Handwashing: Keeping Your Family Healthy

Handwashing is an easy, cheap, and effective way to prevent the spread of germs and keep kids and adults healthy. When your family is healthy, you don't have to worry about missing school, work, or other activities.

Help your child develop handwashing skills

Parents and caretakers play an important role in teaching children to wash their hands. Handwashing can become a lifelong healthy habit if you start teaching it at an early age. Teach kids the [five easy steps for handwashing](#)—wet, lather, scrub, rinse, and dry—and the key times to wash hands, such as after using the bathroom or before eating. You can find ways to make it fun, like making up your own handwashing song or turning it into a game.

Lead by example

Young children learn by imitating the behaviors of adults in their lives. When you make handwashing part of your routine, you're setting an example for your children to follow.



LIFE IS BETTER WITH

**CLEAN
HANDS**



www.cdc.gov/handwashing

This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands Campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GOJO, and Staples. HHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies.



CS310275-A

Handwashing can prevent

1 in 3
cases of diarrhea



1 in 5
respiratory infections,
such as a cold or the flu



Give frequent reminders

Building handwashing skills takes time. At first, your child will need regular reminders of how and when to wash hands. It is especially important to remind children to wash their hands after using the bathroom, before eating, after touching pets, after playing outside, and after coughing, sneezing, or blowing their nose. But once handwashing becomes a habit and a regular part of your child's day, they will practice it throughout their lives.

What if soap and water aren't available?

Washing hands with soap and water is the best way to get rid of germs. If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer that has at least 60% alcohol.

Did you know?

Baby wipes may make your hands look clean, but they're not designed to remove germs from your hands. CDC recommends washing hands with soap and water when possible.



Remember to make handwashing a healthy habit at home, school, and at play!

Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

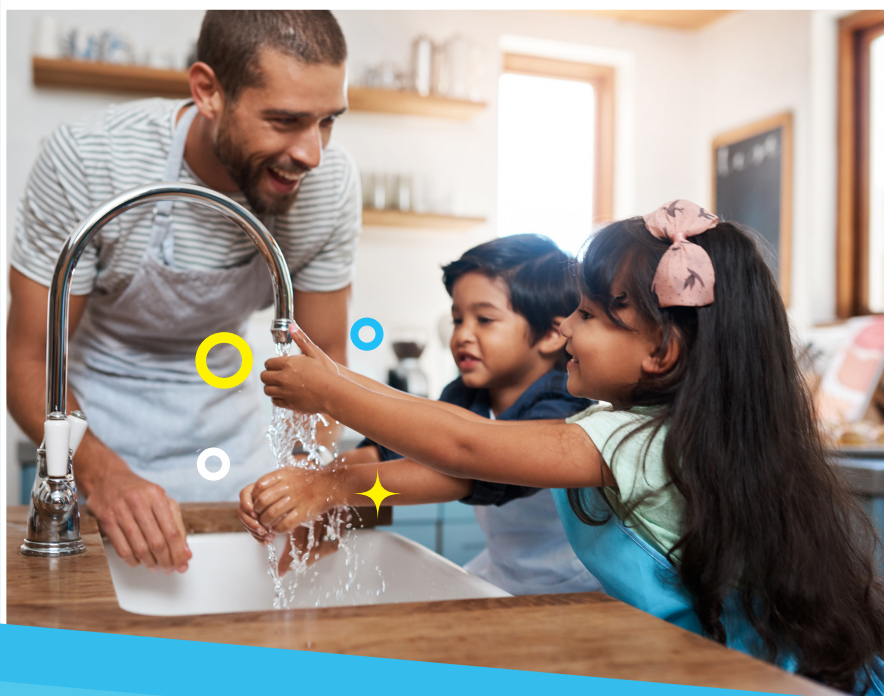
El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.

Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los [cinco pasos fáciles para lavarse las manos](#) —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.

Dé el ejemplo al lavarse las manos

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS

**MANOS
LIMPIAS**



www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310275-A

El lavado de manos
puede prevenir

1 de cada 3

enfermedades diarreicas



1 de cada 5

**infecciones respiratorias, como
el resfriado o la influenza**



Recuérdese lo frecuentemente

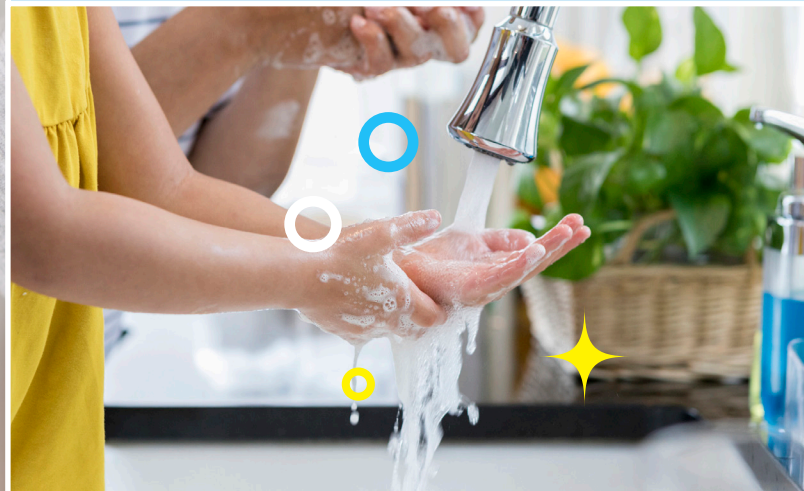
Aprender a lavarse las manos toma tiempo. Al principio, su hijo necesitará que le recuerde regularmente cómo y cuándo lavarse las manos. Es particularmente importante recordarles a los niños que se laven las manos después de ir al baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que el lavado de manos se convierta en un hábito y en parte normal del día del niño, lo practicará toda la vida.

¿Y si no hay agua y jabón disponibles?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol y lávese las manos con agua y jabón en cuanto pueda.

¿Sabías Que?

Las toallas húmedas para bebés podrían hacer que las manos parezcan limpias, pero no están diseñadas para eliminar los microbios de las manos. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.



Recuerde hacer que el lavado de manos sea un hábito saludable ;en la casa, la escuela y durante las actividades recreativas!