

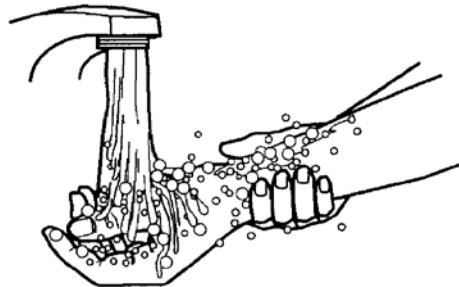
Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

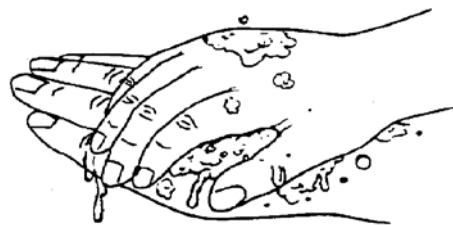
How to wash your hands

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



2. Wet your hands.

3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 20 seconds.
5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.

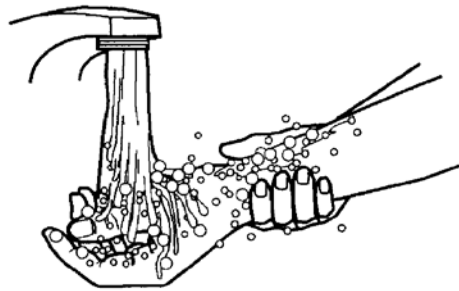
Lavado de manos

Una de las mejores cosas que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás de las enfermedades es lavarse las manos cuidadosa y frecuentemente. Sus cuidadores y visitas también deben lavarse las manos a menudo. Pregúnteles a todas las personas si se lavaron las manos antes de que lo toquen o toquen las cosas que se pueden haber usado para su cuidado.

También es necesario lavarse las manos en casa, cuando el cuidado es realizado por el mismo paciente o sus familiares. El lavado de manos **siempre** debe ser el primer y el último paso del cuidado y es necesario aunque se usen guantes.

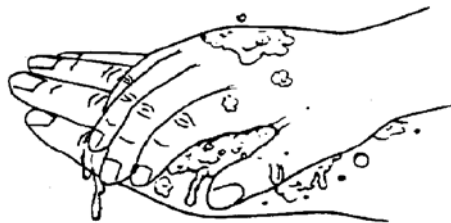
Cómo lavarse las manos

1. Abra la llave de agua caliente y regúlela hasta que salga tibia. Ajuste el chorro para que el agua no salpique.



2. Mójese las manos.

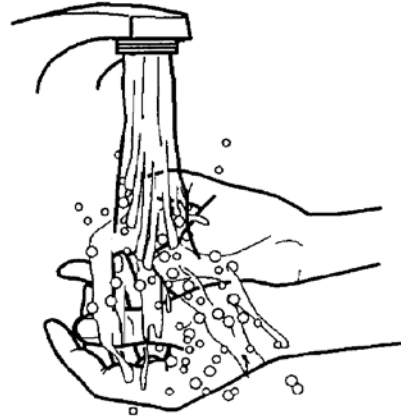
3. Frote el jabón contra sus manos mojadas.



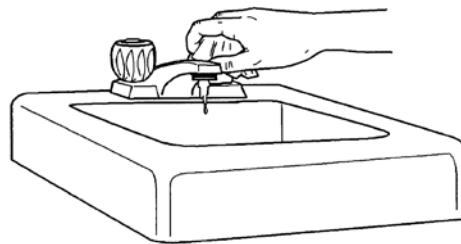
4. Enjabónese las palmas, la parte posterior de las manos y las muñecas. Frótese las manos por todos lados, entremedio de los dedos y alrededor de las uñas durante al menos 20 segundos.
5. Puede usar un cepillo de uñas o un cepillo de dientes viejo para limpiar bajo las uñas o alrededor de ellas.

Hand Washing. Spanish.

6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**



7. Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.



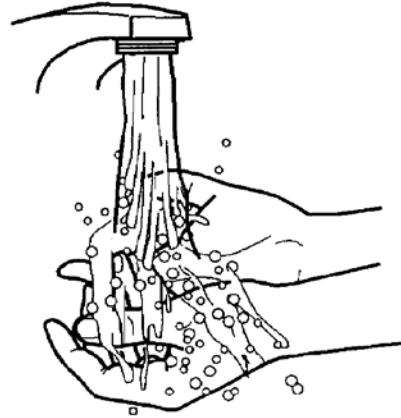
8. Dry your hands.



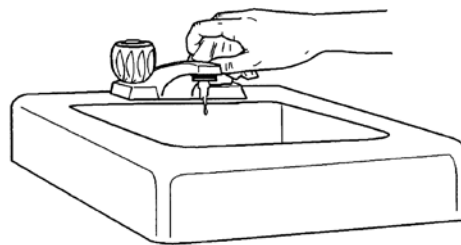
Hand Sanitizer

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands until they are dry.

6. Enjuáguese bien las manos con agua tibia, **bajo el chorro de agua.**



7. Use una toalla de papel o una toalla limpia en la mano para cerrar la llave. Esto evita que se ensucie la mano al tocar la manilla de la llave, que no está limpia.



8. Séquese las manos.



Desinfectante de manos

El desinfectante de manos es un producto de limpieza a base de alcohol. Se puede usar en vez de agua y jabón si las manos no se ven sucias. Para limpiar las manos, ponga suficiente líquido como para humedecer la parte anterior y posterior de las manos y los dedos. Frote bien el líquido como si estuviera lavándose las manos. Asegúrese de humedecer entremedio de sus dedos. Frótese las manos hasta que estén secas.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Hand Washing. Spanish.