

# Las Manos Limpias Salvan Vidas

**¡Lávese las manos para remover  
los gérmenes y mantenerse saludable!**



**Lávese las manos con agua y jabón por lo menos  
durante 20 segundos:**

- ◆ Después de ir al baño
- ◆ Antes de manejar o comer alimentos
- ◆ Frecuentemente durante el día

**Para más información visite:**  
[cdc.gov/spanish/especialescdc/lavarmanos/index.html](http://cdc.gov/spanish/especialescdc/lavarmanos/index.html)



  
**LIVE WELL  
SAN DIEGO**  
LIVEWELLSD.ORG