



(434) 972-6219
www.TJHD.org

- Wash hands with hot running water
 - Apply soap and scrub hands and arms for 20 seconds
 - Rinse under running water
 - Turn off water using a paper towel
 - Dry
-

- Lava las manos con agua caliente y corriente
- Usa jabón
- Friega las manos y brazos por 20 segundos
- Enjuague bajo agua corriente
- Seca



(434) 972-6219
www.TJHD.org

- Wash hands with hot running water
 - Apply soap and scrub hands and arms for 20 seconds
 - Rinse under running water
 - Turn off water using a paper towel
 - Dry
-

- Lava las manos con agua caliente y corriente
- Usa jabón
- Friega las manos y brazos por 20 segundos
- Enjuague bajo agua corriente
- Seca