

¡La buena salud



Está



en sus manos!



¿Sabía usted que la manera más simple para prevenir infecciones es lavándose las manos?

Es correcto. El Centro para Control y la Prevención de Enfermedades dice que la manera más importante de prevenir el derrame enfermedades gastro-intestinales (gripe de estómago) y respiratorias (catarro y gripe) es por el lavado de manos.

Hay otras maneras de evitar pasar gérmenes a amigos, familiares y a compañeros de trabajo:

- Tápese la boca cuando estornude o tosa
- Evite a personas cuando estén enfermos con resfrío u gripe
- Nunca comparta su cepillo de dientes, toalla, vaso y utensilios



¿Cuándo se lavan las manos?

- Antes y después de cocinar y de comer
- Después de darle de comer o jugar con su animal doméstico
- Después de cambiar el pañal a su niño(a)
- Después de soplar la nariz
- Después de usar el baño
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo

Practique buenos modales respiratorios y disfrute de buena salud. Cubra su boca cuando estornude o tosa; no se ponga los dedos en la boca, nariz u ojos; lave sus manos regularmente.

Recuerde: ¡La buena salud está en sus manos!



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública