

# ¡La buena salud Está En sus manos!



## ¿Sabía usted que la manera más eficaz de prevenir el derrame de infecciones es por lavándose las manos?

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

## Hay otras maneras de transmitir gérmenes a amigos, familiares y a los compañeros de trabajo:



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

## ¿Cuándo se lava las manos?

- Antes y después de cocinar y de comer
- Después de darle de comer o jugar con su animal domestico
- Después de cambiarle el panal u soplarse su nariz
- Después de usar el baño
- Antes y después de de cuidar a alguien que este 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 esta en sus manos!



CONDADO DE LOS ANGELES  
**Salud Pública**



# Good Health Is In Your Hands!



## Do you know that the single most effective way to stop the spread of infection is by washing your hands?

That's right. The Centers for Disease Control and Prevention say the most important means of preventing the spread of gastrointestinal (stomach flu) and respiratory (colds and the flu) illness is handwashing.

## There are other ways to prevent passing on germs to friends, family and co-workers:



- cover your mouth when you sneeze or cough
- avoid other people when you are ill with a cold or the flu
- never share toothbrushes, towels, drinking glasses and utensils

## When do you wash your hands?

- Before and after you cook or eat food
- After you feed or play with your pet
- After you change a diaper or blow your nose
- After you use the restroom
- Before and after you care for someone who is ill

Practice good respiratory etiquette and enjoy good health. Cover your mouth when you sneeze or cough; keep your fingers out of your mouth, nose and eyes; and wash your hands regularly.

Remember: good health is in YOUR hands!



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**





◀ Cover your mouth when you sneeze or cough.



◀ Wash your hands before and after you cook or eat food.

Wash your hands after you feed or play with your pet. ▶



The most important means of preventing the spread of illness is handwashing. ▶

