

Your Mother was Right, Clean Hands Save Lives

Keeping your hands clean helps you to avoid getting sick or spreading germs to others. This is important every day but especially during flu season and will be critical during a pandemic or other emergency. It is best to wash your hands with soap and water for 20 seconds. When water is not available, you can use alcohol-based hand products made for washing hands (sanitizers).

When should you wash your hands?

- Before preparing or eating food
- After going to the bathroom
- After changing diapers or cleaning up a child who has gone to the bathroom
- Before and after caring for someone who is sick
- After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After handling an animal or animal waste
- After handling garbage
- Before and after treating a cut or wound



Using alcohol-based hand sanitizers

When your hands are visibly dirty, you should wash them with soap and water when available. However, if soap and water are not available, use alcohol-based hand sanitizers.

- Apply product to the palm of one hand.
- Rub hands together.
- Rub the product over all surfaces of hands and fingers until your hands are dry.

Note: the volume needed to reduce the number of germs on hands varies by product.

Remember:
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.

Washing with soap and water



- Place your hands together under water (warm water if possible).
- Rub your hands together for at least 15-20 seconds (with soap if possible). Wash all surfaces well, including wrists, palms, backs of hands, fingers, and under the fingernails.
- Clean the dirt from under your fingernails.
- Rinse the soap from your hands.
- Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs). However, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
- Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- If you use a disposable towel, throw it in the trash.

Source: Centers for Disease Control <http://www.bt.cdc.gov/disasters/handhygienefacts.asp>



Monterey County Health Department
Preparedness Program.

Su mamá tenía razón, tener las manos limpias salva vidas

Tener las manos limpias ayuda a que uno no se enferme o contagie gérmenes a los demás. Es importante tener las manos limpias todos los días, pero especialmente durante la época de gripe y sobre todo durante una pandemia u otra emergencia. Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua disponible, puede utilizar los productos para manos a base de alcohol para lavarse las manos (desinfectantes).

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que fue al baño
- Antes y después de atender a un enfermo
- Después de tocar alimentos crudos, especialmente carne, pollo o pescado crudos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal o los residuos de un animal
- Después de manipular la basura
- Antes y después de curar un corte o herida



Desinfectantes de manos a base de alcohol

Cuando ve que sus manos están sucias, debería lavarse con agua y jabón en caso de estar disponibles. No obstante, cuando no tenga agua y jabón a mano, puede utilizar desinfectantes de manos a base de alcohol.

- Coloque el producto en la palma de una mano.
- Frótese las manos.
- Frote el producto sobre toda la superficie de las manos y los dedos hasta que sus manos estén secas.

Recuerde:
Si no hay agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Nota: la cantidad necesaria para reducir la cantidad de gérmenes en las manos varía según el producto.



Lavarse con agua y jabón

- Coloque las manos juntas debajo del agua (agua caliente de ser posible).
- Frótese las manos durante 15 a 20 segundos (con jabón de ser posible). Lave bien todas las superficies, incluso la muñeca, las palmas, la parte posterior de la mano, los dedos y abajo de las uñas.
- Retire la suciedad de abajo de las uñas.
- Enjuáguese las manos hasta retirar el jabón.
- Séquese bien las manos con una toalla limpia de ser posible (esto ayuda a eliminar los gérmenes). No obstante, si no cuenta con toallas, puede secarse las manos con el aire.
- Séquese con palmaditas sin frotar la piel para evitar las grietas y resquebrajaduras
- Si usa una toalla desechable, tírela a la basura.



Fuente: Centros para el Control de Enfermedades <http://www.bt.cdc.gov/disasters/handhygienefacts.asp>



Departamento de Salud del Condado de Monterey
Programa de Preparación