

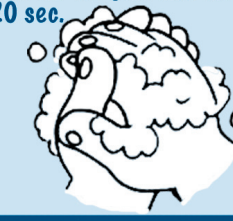




The Scientific Evidence is In.

Mom was right, clean hands not only help keep you well, they may even save your life.

Germs constantly get on your hands from the things you touch. While they are too small to be seen, they can make you very sick with diseases like the flu, colds, diarrhea and even some that are life-threatening.

How to Wash Your Hands

1 Wet hands with warm water 	2 Add soap 
3 Scrub palms and backs of hands, wrists, between fingers & under fingernails for 20 sec. 	4 Keep rubbing hands while rinsing 
5 Dry well with paper towel 	6 Turn off water tap with paper towel 

We Know Better!

A survey done for the American Society for Microbiology in 2000 asked 1,021 adults if they washed their hands after using a public restroom. 95% said yes.

When 7,836 adults were observed, only 67% of them actually washed their hands before leaving a public restroom.

What else was observed? When it comes to actual results, women win the contest. 75% of females were seen washing their hands compared to only 58% of males.

So What's it Going to Be?

Handwashing Is

- Effective.
- Inexpensive.
- Can be done by almost anyone, anywhere

Think handwashing is a good idea?

Start right now to make handwashing a habit in your daily life.

Clean Hands Save Lives!

Clean Hands



Save Lives

Ventura County
Environmental Health Division



800 South Victoria Avenue
Ventura, CA 93009-1730
805/654-2813

<http://www.ventura.org/envhealth>

Important Times to Wash Your Hands!



After using the toilet, either at home or in a public restroom.

After changing a diaper or helping a child use the toilet.



After touching or caring for an animal.



Before eating.



Before feeding a baby or child.



Special Care When Someone is Ill



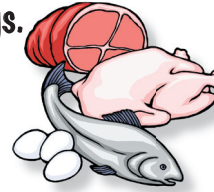
When someone around you is ill, be sure to wash your hands after contact with or after handling things touched by the sick person.

Many illnesses are easily passed from one person to another through touch.



Before preparing food.

After touching uncooked meat, poultry, seafood or eggs.



After touching unwashed fruits and vegetables.

After handling dirty dishes and utensils.



Before touching contact lenses or your eyes.

Before and after you touch an open cut, sore or burn.



After coughing, sneezing, or using a handkerchief



After doing any kind of cleanup.



After handling any trash or garbage.



It's Not Easy Being Clean!

What parts do you miss when you wash your hands?

This is a picture of both sides of the right hand after a typical handwash.









- Red Areas are missed most often.
- Yellow Areas are missed less frequently than the red.
- Blue Areas are ones we typically wash pretty well.

La Evidencia Científica Esta Aquí

Mamá tenía razón, las manos limpias no sólo lo mantienen sano sino que pueden hasta salvarle la vida.

Al tocar cosas los gérmenes se pasan a sus manos. Aunque son tan pequeños que no se ven, lo pueden enfermar seriamente con enfermedades como la gripe, resfriado, diarrea y hasta otras enfermedades que pondrían en peligro su vida.

Como Lavarse Las Manos

<p>1 Mójese las manos con agua tibia</p> 	<p>2 Agregue jabón</p> 
<p>3 Restriegue las palmas y las partes posteriores de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas por 20 segundos</p> 	<p>4 Siga frotando sus manos mientras se enjuaga</p> 
<p>5 Séquese con una toalla de papel</p> 	<p>6 Cierre la llave del agua con la toalla de papel</p> 

¡Ya Sabemos Más!

Una encuesta llevada a cabo en el 2000 por la Sociedad Americana de Microbiología le preguntó a 1,021 adultos si se lavaban las manos después de usar un baño público. 95% dijeron que sí.

En realidad, cuando se observaron a 7,836 adultos, sólo 67% de ellos se lavaron las manos después de salir de un baño público.

¿Qué más se observó? Cuando se trata de resultados reales, las mujeres son las ganadoras. A 75% de las mujeres se les observó lavándose las manos comparado a solo 58% de los hombres.

¿Entonces Qué Va a Hacer?

El Lavarse Las Manos es:

- Efectivo.
- Barato.
- Fácil de hacer por casi todas en cualquier lugar.

¿Piensa que el lavarse las manos es una buena idea?

Comience ahora mismo a hacer el lavado de manos un hábito en su vida cotidiana.

Manos Limpias



Salvan Vidas

Condado de Ventura
División de Salud Ambiental



800 South Victoria Avenue
Ventura, CA 93009-1730
805/654-2813

<http://www.ventura.org/envhealth>

¡Tiempos Para Lavarse Las Manos!



Después de usar el inodoro, ya sea en su hogar o en un baño público.

Después de cambiar un pañal o de ayudar a un/a niño/a usar el inodoro.



Después de tocar o atender a un animal.



Antes de comer.



Antes de darle de comer a un bebé o a un/a niño/a.



Cuidado Especial Cuando Alguien Esta Enfermo

Cuando alguien alrededor de usted esta enfermo, asegúrese de lavarse las manos, después de tener contacto con el enfermo o con artículos que el enfermo haya tocado.

Muchas enfermedades son fácilmente transmitidas de una persona a otra por el contacto.



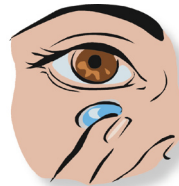
Antes de preparar los alimentos.

Después de tocar carnes, aves, mariscos o huevos crudos.



Después de tocar frutas o verduras sin lavar.

Después de tocar trastes o utensilios sucios.



Antes de tocar lentes de contacto o sus ojos.

Antes y después de tocar una cortadura, llaga o quemadura abierta.



Después de tocar, estornudar o de usar un pañuelo.



Después de hacer cualquier tipo de limpieza.



Después de tocar basura o desechos.



¡No es Fácil Ser Limpio!

¿Qué partes de las manos olvidamos al lavarnos las manos?

Este es un dibujo de ambos lados de la mano derecha después de un típico lavado de manos.



- Las áreas rojas son olvidadas más frecuentemente.
- Las áreas amarillas son olvidadas con menos frecuencia que las áreas rojas.
- Las áreas azules son las áreas que típicamente nos lavamos mejor.