DR. LUZ CLAUDIO
WRITING SCIENCE RIGHT

HAND SANITIZERS

1 Influenza (the flu) and colds are caused by viruses that can spread from person to person. They are most common between December and March.

2 When a sick person sneezes or coughs, tiny drops with the virus can be spread and infect other people.

3 The viruses can live up to 24 hours on hard surfaces, where other people can touch them.

4 The viruses can get into the body by touching your eyes, nose or mouth with unwashed hands.

DO

- Wash hands with soap and water for at least 20 seconds (approximately the time it takes to sing the Happy Birthday song twice)
- Wash hands when you arrive to a place where there are other people such as, arriving from
- Use (60%) alcohol-based hand sanitizers when soap and water are not available
- Get flu vaccine every October or November

AVOID

- Avoid touching your face with unwashed hands
- Avoid hand soaps or sanitizers that contain TRICLOSAN!
- If you are sick, if possible, avoid going to places where you can infect others
- If you must go out, cover your mouth when you sneeze or cough

For more information on other environment health topics, visit: drluzclaudio.com

reference: www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html

DR. LUZ CLAUDIO
WRITING SCIENCE RIGHT

DISENFECTANTES DE MANO

1 Influenza (la gripe) y los resfriados son causados por virus que se pueden pasar de persona a persona. Son más común durante Diciembre a Marzo.

2 Cuando una persona enferma estornuda o tose, diminutas gotas con el virus se pueden propagar e infectar a otras personas.

3 Los virus pueden vivir hasta 24 horas en superficies duras donde otras personas pueden tocar.

4 Los virus pueden entrar al cuerpo, tocando los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

USE

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, aproximadamente el tiempo que toma cantor Felíz Cumpleaños dos veces
- Lávese las manos cuando llegues a un lugar donde hay otras personas como por ejemplo llegando del trabajo o tomar el autobús
- Use desinfectantes a base de alcohol (60%) cuando agua y jabón no están disponibles
- Obtenga la vacuna contra la gripe anualmente durante los meses de Octubre o Noviembre

EVITE

- Evite tocarse la cara con manos sucias
- No utilice jabones o desinfectantes que contienen triclosán!
- Si esta enfermo, evite estar en sitios donde pueda infectar otras personas
- Si tiene que salir, cubra su boca al estornudar o tocer. Use panueto o el doblez del codo para tocarse la boca

Para obtener más información sobre otros temas de salud del medio ambiente, visite: drluzclaudio.com

referencia: www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html