

What you need to know and what you can do to maintain it

Maintain Your Hands Clean

You should wash your hands:

- Before and after you prepare food.
- Before eating.
- Before and after treating a cut or wound.
- After using the restroom.
- After coughing, sneezing, or blowing your nose.
- After touching a pet, pet food, or cleaning after your pet.
- After touching garbage or money.

Washing your hands often with soap and water can help prevent the spread of germs and keep you from getting sick.

How To Wash Your Hands:

- Wet your hands with water and apply soap.
- Lather your hands. Be sure to lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. Do this for at least 20 seconds.
- Rinse your hands with water.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.



If water and soap are not available, you can use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Keeping Teeth and Gums Healthy

- Brush teeth at least twice a day and floss daily.
- Use toothpaste that contains fluoride, this helps prevent cavities and strengthens the enamel.
- Keeping the mouth and teeth clean can help prevent cavities, gum disease, and bad breath.
- If you use dentures, brush them daily. Do not use toothpaste when brushing your dentures, toothpaste can damage them.
- You may leave dentures soaking in cool water to keep them from getting too dry.



Bathing

- Shower or bathe daily with soap and water to clean your body.
- If you have trouble getting into your shower or standing for a long time, place grab bars and use a shower chair.
- Use shampoo to clean your scalp and hair.
- Keeping your body and scalp clean can help prevent many skin infections and improve the way you look.
- Clothes should be washed often. Dirty clothes, like underwear and socks, can hold germs.
- Wearing dirty clothes daily can lead to skin infections.
- Bad body odor can also come from bacteria that are on clothing.
- The only way to prevent the spread of germs found on clothes from normal wear is to wash them. Be sure to wash your hands after touching dirty clothes.
- To fully clean clothes, make sure to dry clothes after washing them. Mold can build on clothes left wet for a long time, which can cause odor and skin infections.

SIGN UP FOR A CLASS TODAY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthedclasses

Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para mantenerla

Mantenga Sus Manos Limpias

Debe lavarse las manos:

- Antes y después de cocinar.
- Antes de comer.
- Antes y después de curar una cortada o una herida.
- Después de usar el baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de tocar a una mascota, su comida o de recoger sus desechos.
- Después de tocar basura o dinero.

Lavar sus manos seguido con agua y jabón puede ayudar a prevenir que los gérmenes se multipliquen y evitar que usted se enferme.

Cómo Debe Lavar Sus Manos:

- Mójese las manos con agua y aplique jabón.
- Enjabónese las manos. Asegúrese de que la espuma le llegue detrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Hágalo por lo menos 20 segundos.
- Enjuáguese las manos con agua.
- Séquese las manos usando una toalla limpia o séquelas con aire.



Si no tiene agua y jabón, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

Cómo Mantener los Dientes y las Encías Sanas

- Cepille sus dientes al menos dos veces al día y use hilo dental todos los días.
- Use una pasta dental que contenga fluoruro, esto ayuda a prevenir la formación de caries y fortalece el esmalte de los dientes.
- Mantener la boca y los dientes limpios puede ayudar a prevenir caries, gingivitis y mal aliento.
- Si usa dentadura postiza, cepíllela todos los días. No use pasta dental para cepillar su dentadura, ya que la pasta dental puede dañarla.
- Puede dejar la dentadura remojando en agua fresca para evitar que se sequen demasiado.



Bañarse

- Báñese todos los días con agua y jabón para limpiar su cuerpo.
- Si tiene dificultades para meterse a la regadera o estar de pie por mucho tiempo, ponga agarraderas y use una silla de regadera.
- Use champú para limpiar el cuero cabelludo y el cabello.
- Mantener su cuerpo y su cuero cabelludo limpios puede ayudar a evitar muchas infecciones de la piel y mejorar su apariencia.
- La ropa debe lavarse seguido. La ropa sucia, como la ropa interior y los calcetines, puede guardar gérmenes.
- Usar ropa sucia diariamente puede causar infecciones en la piel.
- El mal olor del cuerpo también puede venir de las bacterias que se encuentran en la ropa.
- La única forma de prevenir que se reproduzcan los gérmenes que se encuentran en la ropa por el uso diario es lavarla. Asegúrese de lavarse las manos después de tocar ropa sucia.
- Para limpiar la ropa, asegúrese de secarla después de lavarla. Se puede acumular moho en la ropa que se deja húmeda durante mucho tiempo, lo que puede causar olor e infecciones en la piel.

¡REGISTRATE PARA UNA CLASE HOY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthedclasses