

HOW TO WASH YOUR HANDS



Wash your hands!

With the holiday season upon us, we extend warm wishes for joy and good health! As we celebrate and come together with family and friends, it's important to prioritize our well-being. One simple yet powerful practice that often gets overlooked amid the festivities is hand hygiene.

Why wash your hands?

Regular handwashing is a fundamental step in preventing the spread of germs and maintaining good health. It's not just a habit; it's a vital action that can keep you and your loved ones safe during this special time. Whether you're preparing delicious holiday meals, wrapping gifts, or sharing joyous moments, taking a few moments to wash your hands can make a significant difference.

Health Issues: The Importance of Hand Hygiene

Flu Prevention: The holiday season coincides with flu season. Proper handwashing is a simple yet effective measure to reduce the risk of flu transmission and ensure a flu-free celebration.

Respiratory Health: Clean hands contribute to respiratory health by preventing the transfer of germs to your face. This is particularly crucial during the colder months when respiratory infections are more common.

Food Safety: Holiday feasts are a highlight, but improper food handling can lead to foodborne illnesses. Washing your hands before cooking and eating helps ensure a safe and enjoyable culinary experience.

Everyday Germs: From festive decorations to greeting cards, we encounter various items during the holidays. Regular handwashing minimizes the risk of transferring germs, keeping you and your loved ones healthy.

Quick Tips for Effective Handwashing

- Use soap and water.
- Scrub for at least 20 seconds, get between fingers and under nails.
- Don't forget your wrists!
- Rinse thoroughly.
- Dry with a clean towel or air dry.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

CÓMO LAVARSE LAS MANOS



¡Lávate las manos!

Con la temporada navideña sobre nosotros, extendemos cálidos deseos de alegría y buena salud. Mientras celebramos y nos reunimos con familiares y amigos, es importante priorizar nuestro bienestar. Una práctica simple pero poderosa que a menudo se pasa por alto en medio de las festividades es la higiene de las manos.

¿Por qué lavarse las manos?

El lavado regular de manos es un paso fundamental para prevenir la propagación de gérmenes y mantener una buena salud. No es solo un hábito; es una acción vital que puede mantener a usted y a sus seres queridos seguros durante este momento especial. Ya sea que esté preparando deliciosas comidas navideñas, envolviendo regalos o compartiendo momentos alegres, tomarse unos momentos para lavarse las manos puede marcar una diferencia significativa.

Problemas de Salud:

La Importancia de la Higiene de las Manos

Prevención de la Gripe: La temporada navideña coincide con la temporada de gripe. El lavado adecuado de manos es una medida simple pero efectiva para reducir el riesgo de transmisión de la gripe y garantizar una celebración libre de gripe.

Salud Respiratoria: Las manos limpias contribuyen a la salud respiratoria al evitar la transferencia de gérmenes a tu rostro. Esto es especialmente crucial durante los meses más fríos, cuando las infecciones respiratorias son más comunes.

Seguridad Alimentaria: Las festividades culinarias son destacadas, pero un manejo inadecuado de los alimentos puede provocar enfermedades transmitidas por alimentos. Lavarte las manos antes de cocinar y comer ayuda a garantizar una experiencia culinaria segura y agradable.

Gérmenes Cotidianos: Desde decoraciones festivas hasta tarjetas de felicitación, encontramos diversos objetos durante las vacaciones. El lavado regular de manos minimiza el riesgo de transferir gérmenes, manteniéndote a ti y a tus seres queridos saludables.

Consejos Rápidos para un Lavado de Manos Efectivo

- Usa jabón y agua.
- Frota durante al menos 20 segundos, llegando entre los dedos y debajo de las uñas.
- ¡No te olvides de las muñecas!
- Enjuaga completamente.
- Sécate con una toalla limpia o al aire.



Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER