



Prevention Tips for you and your Family

These following simple habits can help minimize the spread of germs. The Los Angeles County Department of Public Health encourages you to practice them at home at all times, not just in the event of a health emergency.

Improve Health Habits:

- **The single most important way to stay healthy and prevent the spread of germs is through frequent hand washing,**
 - Hand washing should be done: after blowing your nose, coughing, or sneezing; after using the bathroom; after changing a diaper; after being near someone who is ill; after touching items handled by many people; after using public restrooms; and after handling garbage.
 - If you cough or sneeze: cough into your sleeve or use a disposable tissue. Do not cough into your hands.
- **Teach your children to wash their hands properly and frequently.** To get kids into the habit, teach by example. Wash your hands with your children and supervise their hand washing.
 - ***Make sure your children do not rush their hand washing. Tell them to wash their hands for as long as it takes them to sing their ABCs, or "Row, Row, Row Your Boat" or the "Happy Birthday" song two times.***
- **Keep your telephones, iPod/MP3 players, computers, keyboards, remote controls and other frequently touched machines clean.**

Stock Up:

- **Having extra supplies on hand will make it easier to stay at home for extended periods of time and will help if an emergency makes getting supplies difficult.**
 - The U.S. Department of Health and Human Services recommends having a 2-week supply of nonperishable foods, bottled water, over-the-counter drugs, prescription medications, health supplies and other necessities. ***Stocking up can take place over time and can be useful in other types of emergencies, such as earthquakes and power outages.***

Plan Ahead:

- **Complete a Family Disaster Plan.** Individuals should plan for what they will do if children are dismissed from school, if public transportation is interrupted, and/or if a family member becomes sick and needs care in a health emergency.
 - Develop your Family Disaster Plan and learn how to build a Disaster Supplies Kit on the "Prepare at Home" section of the American Red Cross website at www.redcross.org or CALL the American Red Cross of Greater Los Angeles at (310) 445-9900 for a FREE brochure and checklist.

Educating yourself now can help keep you and your family safe during a public health or other emergency.

For additional health questions, please call 211 or visit
www.lapublichealth.org



Los siguientes hábitos sencillos pueden ayudarle a disminuir la propagación de microbios. La Secretaría de Salud del Condado de Los Angeles le invita a ponerlos en práctica en casa a toda hora, no solo en caso de una emergencia de salud.

Mejore sus hábitos de salud:

- **La manera más importante de mantenerse sano y prevenir la propagación de microbios es lavándose las manos frecuentemente.**
 - Es preciso lavarse las manos: después de limpiarse la nariz, toser, o estornudar; después de usar el baño; después de cambiar un pañal; después de estar cerca de un enfermo; después de tocar artículos que han pasado por varias manos; después de usar un baño público; y después de tocar basura.
 - Si tose o estornuda: cúbrase la boca y la nariz con sus mangas o un pañuelo desechable. No se cubra la boca con las manos.
- **Enséñele a sus hijos a lavarse las manos bien y con frecuencia.** Para inculcar este hábito en los niños, hágalo poniendo el ejemplo. Lávese las manos con sus niños y supervíselos cuando se laven las manos
 - ***Cerciórese de que sus niños no se laven las manos apresuradamente. Dígales que se laven las manos durante el tiempo que les tome recitar el abecedario, "Row, Row, Row Your Boat" o la canción de "Happy Birthday" dos veces.***
- **Mantenga limpios los teléfonos, reproductores de iPod/MP3, computadoras, teclados, control remoto y otros aparatos que tocan con frecuencia.**

Almacene Provisiones:

- **El tener abastos adicionales en un lugar práctico les permitirá permanecer en casa durante periodos de tiempo prolongados y sería de gran ayuda si una emergencia le impide abastecerse.**
 - La Secretaría Nacional de Salud y Servicios Humanos recomienda abastecer el hogar con suficientes provisiones para un periodo de 2 semanas, que incluya alimentos no perecederos, agua embotellada, medicamentos de venta libre, medicamentos con receta, y suministros para la salud y para otras necesidades. ***Puede abastecer su hogar gradualmente, lo cual podría también ser de gran ayuda en caso de otros tipos de emergencias, como terremotos y apagones.***

Planee con antelación:

- **Elabore un plan para desastres.** Es preciso planear los pasos a seguir si se interrumpen las clases, el servicio de transporte, o si un miembro de la familia se enferma o necesita ayuda en caso de emergencia de salud.
 - Elabore un Plan para la Familia en caso de siniestros y aprenda a crear un Botiquín de Provisiones para Casos de Siniestros en la sección de "Prepárese en casa" de la Cruz Roja America en el sitio www.redcross.org o llame a la Cruz Roja Americana del área de Los Angeles al (310) 445-9900 para recibir un folleto gratuito y una lista de verificación.

El estar informado le puede ayudar a observar su seguridad y la de su familia durante una emergencia de salud pública u otro tipo de emergencia.

Para sugerencias adicionales sobre la salud, visite el sitio www.lapublichealth.org