

Preveniendo la Gripe

Consejos para Prevenir la Propagación de Enfermedad en su Hogar

Lista

Practique Buena Higiene

- Evite tocarse los ojos, nariz, y la boca.
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo o su manga.
- Lávese las manos frecuentemente usando jabón y agua tibia por 20 segundos (Cuando agua y jabon no estén disponibles, use desinfectante de manos).



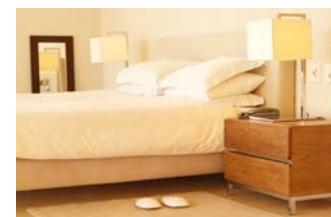
Practique Buenos Hábitos de Limpieza

- Abra las ventanas para dejar entrar aire fresco en áreas comunes.
- Mantenga las superficies limpias con desinfectante.
- Use un lavaplatos o agua caliente y detergente para lavar utensilios de cocina.
- Evite “abrazar” ropa sucia para prevenir enfermarse.



Separe a Personas Enfermas

- Evite contacto cercano con personas enfermas. (Manténgase a 3 pies de distancia de ellos si es posible).
- Personas enfermas deben comer y dormir en un lugar separado, si es posible.
- Coloque las camas para que los individuos se acuesten de pies a cabeza en relación el uno al otro.



Maneje los síntomas en casa

- Personas enfermas deberían quedarse en casa hasta 24 horas después que se les quite la fiebre.
- Tome líquidos claros como agua, caldo, bebidas deportivas para no deshidratarse.
- No** le dé aspirina o productos que contienen aspirina a los niños o adolescentes de 18 años de edad o menores.
- No le dé medicamentos sin receta médica a niños menores de 4 años sin primero consultar a un proveedor de servicios médicos.



Personas enfermas deberían buscar atención medica si tienen...

- Respiración rápida o dificultad al respirar
- Dolor en el Pecho
- Dificultad deteniendo líquidos
- Confusión
- Mareos Repentinos
- Piel color azul o gris

10/20/10