

## Limpie su casa de mosquitos

Las lluvias de abril traen las flores de mayo, pero los hermosos jardines no es lo único que llega con la primavera. La primavera también es la estación de los mosquitos en el Sur de California. Si bien los mosquitos se reproducen durante todo el año, los meses más cálidos, desde la primavera hasta el verano, incrementan la probabilidad de contraer enfermedades transmitidas por los mosquitos como el virus del Nilo Occidental (VNO).



Continuación en la página 2



## Cómo tomar pasos hacia una vida más saludable

Cada viaje comienza con un paso y cada paso que da puede hacer que su vida sea más saludable.

La actividad física puede incrementar su nivel de energía, fortalecer su cuerpo, ayudarlo a adelgazar y hacerle sentirse bien consigo mismo. También puede reducir su riesgo de desarrollar ciertos problemas de salud como problemas cardíacos e hipertensión arterial.

Para estar sanos, los adultos deben estar activos durante 30 minutos por día y los niños durante una hora como mínimo. Sin embargo, muchas personas no están haciendo la actividad física que necesitan.

Continuación en la página 3

## Salve una vida, aprenda CPR! vea la página 4



# Limpie su casa de mosquitos

Para reducir su riesgo de contraer las enfermedades que transmiten los mosquitos, tome los siguientes pasos para evitar que los mosquitos se reproduzcan cerca de su casa y protegerse de las picaduras:

1: Elimine el agua estancada cercana a su casa.

Los mosquitos necesitan agua para reproducirse e incluso una pequeña cantidad de agua es suficiente para que pongan sus huevos. Debido a que algunos mosquitos pueden madurar en sólo 5 días, es importante drenar el agua estancada semanalmente.

- Arroje el agua extra de baldes, tiestos y macetas.
- Cambie semanalmente el agua en los platos de las mascotas y en los baños para pájaros.
- Haga agujeros en las hamacas que están hechas con cubiertas para que el agua drene.
- Mantenga las piscinas para niños de lado cuando no estén en uso.
- Asegúrese de que las canaletas de lluvia no estén obstruidas como por ejemplo con hojas.
- Revise si hay agua en carretillas, tapas de cubos de basura y cubos para reciclado.

Para aquellos que tienen piscinas o estanques, asegúrese de que el agua esté adecuadamente filtrada y que contenga las sustancias químicas que la limpian. También puede usar peces que se alimentan de mosquitos en los estanques y los jardines de agua para evitar que los mosquitos se reproduzcan.

2: Asegúrese de que todas las puertas y las ventanas tengan mosquiteros que cierren bien.

Los mosquiteros que cierran bien pueden evitar que los mosquitos entren a la casa.

- Revise que los mosquiteros no estén rotos o tengan agujeros.
- Asegúrese de reparar o reemplazar los mosquiteros rotos.

3: Evite las picaduras de mosquito

Los mosquitos son más activos durante la noche y temprano a la mañana (del anochecer al amanecer), por eso evite los exteriores en esas horas. Si tiene que estar afuera:

- Use pantalones largos, camisas de manga larga y otra ropa protectora para evitar las picaduras de mosquito.
- Para la piel expuesta, use repelentes para insectos (10-30% DEET para adultos y niños de más de 2 meses de edad). Lea y use el repelente de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta.

4: Mantenga su comunidad libre de mosquitos.

Los residentes que saben de la existencia de piscinas que no son bien mantenidas o notan lugares de agua estancada cerca de sus barrios deberán llamar a la oficina de control de vectores /mosquitos de su área:

Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de Antelope Valley:

**661-942-2917**

Distrito de Supresión de Mosquitos de Compton Creek:

**310-639-7375**

Distrito de Control de Vectores del Condado del Gran Los Angeles:

**562-944-9656**

Distrito de Control de Vectores de la Zona Oeste del Condado de Los Angeles:

**310-915-7370**

Distrito de Control de Mosquitos y Vectores de San Gabriel Valley:

**626-814-9466**

Programa de Control de Vectores de Long Beach:

**562-570-4132**

Programa de Control de Vectores de Pasadena:

**626-744-6004**

Para más información sobre los mosquitos o las enfermedades transmitidas por mosquitos, visite <http://lapublichealth.org/eh/index.htm> o llame al (800) 427-8700.

## ¿Qué es el Virus del Nilo Occidental?

El virus del Nilo Occidental (VNO) es una enfermedad que se puede transmitir a las personas y a otros animales por la picadura de un mosquito infectado. Cuatro de cinco personas que están infectadas con el VNO no experimentarán ningún síntoma. Sin embargo, algunas presentarán fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, náuseas, vómitos o un sarpullido en el pecho, el estómago y la espalda. Los síntomas pueden durar tan poco como unos pocos días, aunque incluso algunas personas saludables han estado enfermas durante varias semanas. En casos raros, las personas pueden desarrollar una enfermedad grave que requiere tratamiento médico de emergencia, como meningitis, encefalitis o parálisis muscular. Los ancianos y aquellos que tienen un sistema inmunológico debilitado (como los que tienen VIH/SIDA o diabetes) tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

**Haga una limpieza general temprana y evite las picaduras de mosquitos.**

