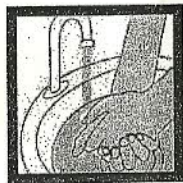


Evitar las enfermedades contagiosas como el resfriado común, la garganta irritada y la influenza es importante para todos. Éstas son cinco cosas sencillas que puede hacer para evitar extender la infección.

1.



Lávese las manos.

- Use jabón y agua tibia. Frótese muy bien las manos durante al menos 15 segundos. Frote las palmas, las uñas y entre los dedos, así como el dorso de las manos.
- O, si no cree que tenga las manos sucias, límpielas con un gel higienizante a base de alcohol. Frote el gel en sus manos, en especial debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos le queden secas.
- Lávese las manos antes de tocar o ingerir cualquier alimento. Láveselas después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, visitar a alguien que esté enfermo o jugar con una mascota.

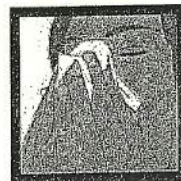
2.



Asegúrese de que los médicos y enfermeras que le atiendan se laven las manos o usen guantes.

- Los médicos, enfermeras, dentistas y otros profesionales de la salud entran en contacto con muchas bacterias y virus. De modo que antes de que lo atiendan, pregúnteles si se han lavado las manos.
- Los profesionales de la salud deben usar guantes limpios para realizar tareas como tomar una muestra en la garganta para un cultivo, sacar piezas dentales, tomar muestras de sangre, tocar heridas o fluidos corporales y examinar su boca o sus partes íntimas. No tema preguntarles si deben usar guantes.

3.



Cúbrase la boca y la nariz.

Muchas enfermedades se extienden a través de la tos y los estornudos. Cuando estornuda o tose, ¡los gérmenes pueden llegar a más de un metro de distancia de usted! Cúbrase la boca y la nariz para evitar que la infección se extienda y contagiar a otros.

- ¡Use un pañuelo! Tenga a la mano pañuelos desechables en su casa, en el trabajo y en su bolsillo. Asegúrese de tirar a la basura los pañuelos sucios y lávese las manos después de toser o estornudar.
- Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz con las manos o con la parte interna de la articulación del codo. Si utiliza las manos, límpieselas de inmediato.

4.



Si está enfermo, evite el contacto directo con otras personas.

- Si está enfermo, manténgase alejado de otras personas o permanezca en casa. No le dé la mano a nadie ni toque a los demás.
- Cuando vaya en busca de tratamiento médico, llame antes y pregunte si hay algo que pueda hacer para evitar contagiar a las personas en la sala de espera.

5.



Vacúnese para evitar las enfermedades y evitar que se extienda la infección.

Asegúrese de que sus vacunas estén actualizadas; no importa que sea usted un adulto. Pregunte a su médico qué vacunas podría necesitar. Hay vacunas disponibles para prevenir estas enfermedades:

- Varicela
- Sarampión
- Tétanos
- Herpes
- Gripe (también conocido como Influenza)
- Tos convulsiva (también conocido como tosferina)
- Rubeola
- Neumonía (*Streptococcus pneumoniae*)
- Virus del papiloma humano (HPV)
- Paperas
- Difteria
- Hepatitis
- Meningitis