

**Cuatro cosas que puede hacer
para prevenir las infecciones
está patrocinado por**

American Hospital Association
www.hospitalconnect.com

**Association for Professionals in Infection
Control and Epidemiology, Inc.**
www.apic.org

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

Infectious Diseases Society of America
www.idsociety.org

The Joint Commission
www.jointcommission.org

**Society for Healthcare Epidemiology
of America**
www.shea-online.org

¡Hable!



4

**Cuatro cosas
que puede hacer
para prevenir
las infecciones**

Evitar las enfermedades contagiosas como el resfriado común, infección de la garganta y la influenza es importante para todos. Éstas son cuatro 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.
- 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 y 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 sus partes íntimas. No tema recordarles amablemente que usen 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 usados y luego lávese las manos.
- 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, láveselas de inmediato.

4.



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

- Si está enfermo, manténgase alejado de otras personas. Quédese en casa si tiene fiebre. Llame al trabajo o a la escuela y avíseles que está enfermo.
- 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.

Estos pasos pueden ayudarle a evitar extender el contagio de catarros, influenza* y enfermedades como

- Pulmonía*
- Rubeola*
- Tuberculosis
- Paperas*
- Síndrome respiratorio agudo y grave (SARS)
- Tosferina*
- Varicela*
- Infección de la garganta
- Sarampión*

*Recuerde vacunarse para evitar esta enfermedad o infección.