

No propague sus gérmenes

¿Porque estamos preocupados por la propagación de gérmenes?

Mientras que muchos gérmenes no son dañinos, algunos causan enfermedades que se transmiten fácilmente de persona a persona. No tenemos vacunas y medicamentos para cada enfermedad, pero usted puede tomar medidas para proteger a su familia y a usted.



¿Como se propagan los gérmenes?

Los resfriados y la gripe son comunes en esta estación del año. Se propagan a través de las gotitas de la nariz, la garganta y los pulmones de alguien que esta enfermo.

¿Como puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes?

- **Lávese las manos frecuentemente**
 - ✓ Lávese las manos con agua tibia y jabón por 15 a 20 segundos.
 - ✓ Utilice toallitas con alcohol o gel desinfectante para manos si no tiene agua y jabón. Frote sus manos hasta que se sequen.
- **Cúbrase la boca o la nariz al toser o estornudar**
 - ✓ Utilice un pañuelo de papel y tírelo a la basura y lávese las manos.
 - ✓ Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en el codo o la manga – pero no en sus manos.
- **Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos**
 - ✓ Los gérmenes se propagan cuando usted toca algo y luego se toca los ojos, la nariz o boca.
- **Quédese en casa cuando este enfermo**
 - ✓ Si usted tiene síntomas de gripe (fiebre, dolor de garganta, tos, dolor de cuerpo), quédese en casa por lo menos 24 horas o hasta que la fiebre haya desaparecido.
- **Vacúnese contra la gripe cada año.** Pregúntele a su medico o en la clínica sobre otras vacunas que pueden ayudar a proteger su salud.

Para mas información visite: <http://www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm>