

## Previendo la Gripe

### Consejos para Prevenir la Propagación de Enfermedad en su Hogar

#### Lista

##### Practique Buena Higiene

- Evite tocarse los ojos, nariz, y 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 jabón no estén disponibles, use desinfectante de manos.)



##### Practique Buenos Hábitos de Limpieza

- Abra las ventanas para dejar entrar aire fresco en áreas comunes.
- Limpie superficies con desinfectante.
- Use un lavaplatos o agua caliente y detergente para limpiar 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 le quite la fiebre.
- Tome líquidos claros como agua, caldo, y 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 medicamento sin receta médica a niños menores de 4 años sin primero consultar a un proveedor de servicios médicos.



#### Personas enfermas deberían buscar atención médica si tienen...

- Respiración rápida o dificultad al respirar
- Dolor en el pecho
- Dificultad reteniendo líquidos
- Confusión
- Mareos repentinos
- Piel color azul o gris

10/16/09