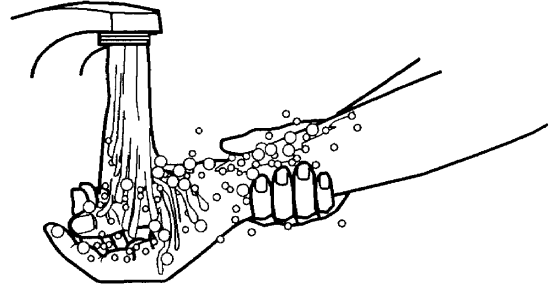


Prevención de enfermedades durante una emergencia

Los gérmenes, como bacterias, virus, hongos y parásitos causan infecciones que pueden provocar enfermedades graves. Hay medidas que puede tomar para mantenerse sano durante una emergencia:

- **Lávese las manos con frecuencia.**

- Lave el dorso y la palma de las manos y muñecas, entremedio de los dedos y alrededor de las uñas con jabón y agua durante 15 segundos.



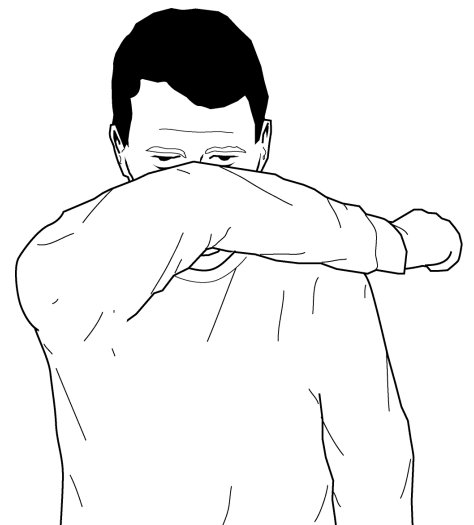
- Lávese las manos:

- después de ir al baño;
- antes y después de comer o manipular alimentos;
- después de toser, estornudar o sonarse la nariz;
- antes y después de tener contacto con una persona enferma;
- antes y después de cambiar el pañal de un bebé;
- antes de tocar a otra persona;
- después de manipular platos sucios o basura;
- después de tocar animales o manipular desechos de éstos;

- Use desinfectante a base de alcohol cuando no disponga de jabón y agua.

- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando toca algo que los contiene y luego se toca la cara.

- **Tápese la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude** para evitar la propagación de gérmenes a las personas que lo rodean. Deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el hombro o brazo.



- **Limpie las superficies**, como mostradores, lavamanos, perillas de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede usar una solución de agua con cloro. Mezcle diez partes de agua con una de cloro.
- **Limite el contacto con las personas enfermas.**
- **Evite dar la mano** si está enfermo o estrechar la mano de quienes lo estén.
- **Aléjese de las personas cuando esté enfermo.** Si puede, quédese en casa y no asista al trabajo, escuela ni haga mandados.
- **Duerma lo suficiente, consuma una dieta saludable y beba por lo menos ocho vasos de líquido al día.**

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Preventing Illness During an Emergency. US Spanish.