

Modales de buena salud

Hoja informativa: Consejos para prevenir la propagación de gérmenes

La tos y la fiebre durante la “estación de resfríos y gripe” podrían hacer que necesite una mascarilla

Durante la estación de tos, resfríos y “gripe”, existen algunos consejos simples que evitarán la propagación de las infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias afectan a la nariz, la garganta y los pulmones; éstas incluyen a la influenza (la “gripe”), el resfrío, la tos ferina (tos convulsiva) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). Los gérmenes (virus y bacterias) que causan esas infecciones se propagan de persona a persona por pequeñas gotas de la nariz, la garganta y los pulmones de alguien que está enfermo.

El año redondo, usted puede ayudar a detener la propagación de esos gérmenes practicando los “buenos modales respiratorios” – cubriendo su nariz y boca cada vez que estornude, tosa o se suene la nariz, colocando los pañuelos de papel usados en la basura y lavándose las manos bien y a menudo, siempre que usted o alguien que esté cerca de usted esté enfermo. Las clínicas y los hospitales pueden proporcionarle también una mascarilla para la cara, a fin de que la lleve puesta en las áreas de espera y las salas de examen, si usted tiene fiebre, tos o sarpullido, ¡así que esté preparado!

He aquí algunos consejos para evitar que propague sus gérmenes a otras personas y para evitar contagiarse de los gérmenes de otra persona.

No comparta sus gérmenes:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cada vez que estornude, tosa o se suene la nariz.
- Bote los pañuelos de papel usados a la basura tan pronto pueda.
- Lávese siempre las manos después de estornudar, sonarse la nariz o toser, o después de tocar pañuelos usados. Lávese las manos a menudo cuando esté enfermo.
- Use agua tibia y jabón o sustancias sanitarias a base de alcohol para lavarse las manos.
- Trate de permanecer en casa si tiene tos o fiebre.
- Visite a su doctor tan pronto como pueda si tiene tos o fiebre y siga sus instrucciones, incluyendo el tomar los medicamentos de acuerdo a lo prescrito y tome mucho descanso.
- Si se le pide, use la mascarilla para la cara proporcionada en la sala de espera de su doctor o de la clínica y siga sus instrucciones para ayudar a detener la propagación de los gérmenes.

Mantenga alejados a los gérmenes:

- Lávese las manos antes de comer o tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos después de tocar a cualquier otra persona que esté estornudando, tosiendo, sonándose la nariz o cuya nariz esté fluyendo.
- No comparta cosas tales como cigarrillos, toallas, lápices labiales, juguetes o cualquier otra cosa que pudiera estar contaminada con gérmenes respiratorios.
- No comparta los alimentos, utensilios o envases de bebidas con otras personas.

El sitio en la red del Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (www.cdc.gov/nip/flu/gallery_sp.htm) tiene también más información.