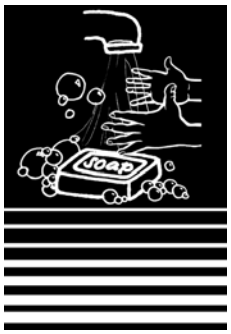


# Evite la propagación de gérmenes

**Aquí le presentamos algunos modos sencillos de evitar la propagación de infecciones virales, especialmente durante la temporada de resfríos y gripe.**

Cuando los gérmenes entran a la nariz, garganta o pulmones, pueden causar infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias usuales son los resfríos, gripe, bronquitis, sinusitis o infección en los oídos. Los menos comunes son la tos convulsiva (pertussis) o el síndrome de respiración aguda severa (SARS en inglés). Los viruses causan la mayoría de las infecciones y se propagan por los estornudos, la tos o al tocar la boca, la nariz y los ojos con las manos.Si usted o alguien cerca de usted está enfermo, puede evitar la propagación de virus y otros gérmenes practicando hábitos para una buena salud. Cúbrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia. Si tiene fiebre, tos o una erupción cutánea, las clínicas y hospitales le darán una mascarilla para usarla en las áreas de espera y salas de exámenes, así que esté preparado.A continuación le presentamos algunas formas de evitar la propagación de gérmenes a otras personas y evitar que se contagie con los gérmenes de otros.Manipular animales infectados o materiales que tienen las esporas del ántrax.

## Mantenga los gérmenes sólo con usted:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude, tosa o se suene la nariz.
- Tire el pañuelo usado a la basura inmediatamente.
- Lávese las manos con frecuencia. Lávese siempre las manos después de estornudar, toser o sonarse la nariz y después de tocar los pañuelos usados.
- Utilice agua caliente y jabón al lavarse las manos. No es necesario utilizar jabones antibacterianos.
- Quédese en casa si tiene tos y fiebre.
- Hable con su médico si tiene tos y fiebre y siga sus instrucciones, especialmente si se trata de tomar medicamentos.
- Descanse mucho y tome más agua.
- Utilice una mascarilla si así se le pide, mientras espera en la sala de la clínica o del consultorio de su médico. Esto ayuda a detener la difundición/propagación de los gérmenes.

## Evite la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia y antes de comer. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lávese las manos después de tocar o de estar cerca de alguien que ha estornudado, tosido o limpiado la nariz, o de alguien que tenga catarro.
- No comparta la comida, los platos, utensilios o tazas con otras personas.
- No comparta toallas, cepillos de dientes, lápiz labial, juguetes, cigarrillos u otros artículos personales que otros podrían haber contaminado.

Washington State Department of Health

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web:
www.doh.wa.gov

Más información en inglés:
360-236-4027
(800) 525-0127