

5. ¡VACÚNESE! ASÍ EVITARÁS LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Asegúrese de que sus vacunas al día, no importa si es adulto. Pregunte a su médico qué vacunas podría necesitar.

VACUNAS DISPONIBLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES INFECCIOSAS:

- Varicelas
- Sarampión
- Tétanos
- Herpes
- Influenza
- Tos ferina
- Rubéola
- Pneumonía (Streptococcus pneumoniae)
- Virus del Papiloma Humano (HPV)
- Paperas
- Difteria
- Hepatitis
- Meningitis

Referencia:
Campana Hable
Cinco cosas que puede hacer para
prevenir las infecciones
Joint Commission

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
julio 2022



CINCO COSAS QUE PUEDE HACER PARA PREVENIR LAS INFECCIONES

Speak Up
By:
Joint Commission

La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

¿QUÉ SE RECOMIENDA?

Evitar las enfermedades contagiosas (ej. influenza) es de suma importancia. Usted puede prevenirlas si sigue las siguientes recomendaciones:

1. LAVADO DE MANOS

- Use jabón y agua. Frote las manos durante 20 segundos por las manos, uñas y entre los dedos, así como el dorso de las manos.
- O use “hand sanitaizer”. Frote el gel en sus manos, debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos le queden secas.
- Lave sus manos antes de tocar o ingerir alimento, después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, visitar a alguien que esté enfermo o jugar con una mascota.

2. ASEGÚRESE DE QUE MÉDICOS Y ENFERMERAS LAVEN SUS MANOS O USEN GUANTES

- Los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud entran en contacto con muchas bacterias y virus. De modo que antes de que lo atiendan, pregunte si se han lavado las manos.
- Los profesionales de la salud deben usar guantes limpios cada vez que realizan tareas: muestra en la garganta para un cultivo, tomar muestras de sangre, tocar heridas o fluidos corporales y examinar su boca o partes íntimas.

3. CUBRA LA BOCA Y LA NARIZ

- Muchas enfermedades se transmiten a través de la tos y los estornudos. Cuando estornuda o tose, cubra su boca y nariz para evitar que la infección se propaguen y contagien a otros.
- Tenga a la mano pañuelos desechables, descarte en zafacón, si no tiene pañuelo desechable, cubra la boca y la nariz con las manos o con el codo. Luego lave sus manos.

4. SI ESTÁ ENFERMO EVITE EL CONTACTO DIRECTO CON OTRAS PERSONAS

- Si está enfermo, manténgase alejado de otras personas o permanezca en casa. No dé la mano a nadie ni toque a los demás.
- Cuando vaya en busca de tratamiento médico, llame antes y pregunte si hay algo que pueda hacer para evitar contagiar a otras personas en la sala de espera.

