



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA
CONDADO DE MIDDLESEX
División de Epidemiología y Preparación de la Salud Pública

Ronald G. Rios
Freeholder Deputy Director
Chairperson, Committee of
Public Health & Education

David A. Papi
Director-Health Officer

732-745-3100

Hábitos Saludables Para Su Hogar

A continuación informamos algunos **Hábitos Saludables** para ayudarle a protegerse usted y otros de enfermarse, o propagar gérmenes en el hogar, escuela o trabajo.

Lavado de las Manos

Cuando usted lave sus manos use agua tibia y jabón y lavarse por el tiempo necesario para cantar: “Cumpleaños Feliz” dos veces (o 20 segundos) Lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a protegerlo de gérmenes. Cuando no tenga jabón y agua, puede usar un limpiador desechable de manos a base de alcohol o un gel germicida.



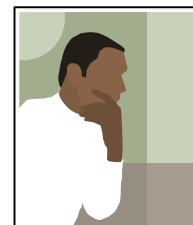
Cubra su Tos y Estornudos

Cuando tosa o estornude, cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable, y cuando termine de usarlo tírelo a la basura, y después lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa y estornude dentro de la parte superior de su manga.



Mantenga sus Manos Lejos de su Cara

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que contiene gérmenes, y luego toca sus ojos, su nariz o su boca.



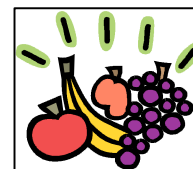
Evite Contactos Cercanos con Personas que Están Enfermas

Las enfermedades se propagan por medio de estornudos y toses. Evite personas que tosen o estornudan, tanto como pueda. Enseñe a los niños a permanecer alejados de otros, tanto como les sea posible, si ellos están enfermos.



Quédese en casa cuando esté enfermo

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda que las personas enfermas con síntomas de influenza (fiebre con tos o dolor de garganta) deberían quedarse en casa por lo menos por 24 horas después de que ya no tengan fiebre. La fiebre deberá haber reducido completamente sin el uso de medicamentos. Esto ayudará a prevenir el contagio de enfermedades a otros.



Otras Costumbres de Salud

Otros hábitos saludables que adultos y niños pueden seguir para ayudar a prevenir el flu y otras enfermedades son: comer y beber saludablemente y obtener suficiente descanso.

Fuente de información:
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

January 2010