



**“Asegúrese de lavarse las manos.  
También pregúnteme si yo me las he lavado.”**

***Para tratar una infección:***

- **Lávese las manos en forma frecuente con agua y jabón**, especialmente antes de preparar comidas o comer, después de ir al baño, sacar la basura o cambiar pañales. También puede limpiarse las manos con un desinfectante a base de alcohol; frótese las manos cuidadosamente con el desinfectante hasta que se seque.
- **Cubra cortes o raspones con vendajes** para prevenir infecciones. (La herida no necesita “respirar”.) Cambie el vendaje en forma periódica (día por medio si es posible).
- **Si tose o estornuda**, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o incluso utilice la articulación del codo, para evitar que los gérmenes lleguen a otras personas. Después lávese las manos.
- **Si tiene una infección y está siendo tratado con antibióticos**, tome toda la prescripción; interrumpir el tratamiento antes de terminar la prescripción podría permitir que la infección regresara con más fuerza y mayor resistencia al tratamiento.

Para más consejos visite  
[www.partnershipforhealthcare.org](http://www.partnershipforhealthcare.org)

“Cuando se trata de combatir una infección, uno de los primeros tratamientos preventivos del mundo es aún el mejor. Para combatir enfermedades contagiosas como el resfrío, la infección de garganta o la gripe no hay nada como el agua y el jabón para detener la expansión de la infección.

Estoy en contacto con tantas bacterias y tantos virus que cuando viene a visitarme ambos debemos ser extremadamente cuidadosos. Asegúrese de que mi personal se lave las manos, incluso aunque estén por colocarse guantes. No tema pedírselo.

Y si está enfermo, siempre cúbrase la boca y la nariz cuando estornude o tosa. Si no tiene pañuelos desechables, puede usar la articulación del codo. Tire los pañuelos desechables usados. Lávese después de sonarse la nariz. No comparta toallas.

Todos estos son buenos consejos. Y si su familia puede seguirlos, ¡no nos veremos muy a menudo!”

THE PARTNERSHIP FOR  
**HEALTHCARE EXCELLENCE**