



**“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

“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 pedirselo.

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