



Miguel García conoce el principio básico del lavado de manos: limpio es siempre mejor.

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.

Miguel García ya ha aprendido la importancia de lavarse las manos. Conoce todo sobre los gérmenes, cómo sobreviven en superficies y viajan a través del aire. Es una lección que lleva a la escuela, donde siempre se lava las manos a la hora del almuerzo, durante el descanso y después de ir al baño. Sabe que puede significar contraer menos resfríos y otras enfermedades y pasar más tiempo sano y activo.

Los resfríos, la infección de garganta, incluso la gripe, no tienen muchas posibilidades con la familia García. Estar informados y comunicarse con su doctor ayuda a los García a obtener el mejor cuidado para su salud.

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE