

Referencia: Joint Commission
Campana Educativa: Hable
5 cosas que puede hacer para prevenir
infecciones

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico

Programa Educación a Paciente y Familia
diciembre, 2015



5 Cosas que puede hacer para prevenir las infecciones

Speak Up
By:
Joint Commission

Usted puede prevenir las enfermedades contagiosas si sigue los siguientes pasos:

1. Lavado de manos.

- ✓ Utilice agua y jabón. Frote las manos durante 15 a 20 segundos por las manos, uñas y entre los dedos, así como el dorso de las manos.
- ✓ O utilice gel con base de alcohol “hand sanitizer”. Frote el gel en sus manos, por debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos queden secas.
- ✓ Lave sus manos en todo momento: antes de tocar o ingerir cualquier alimento, después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, visitar a alguien que esté enfermo o jugar con una mascota.

2. Observe que el profesional de la salud que le atiende se lava las manos y utiliza 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 como: 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 tosa, los gérmenes pueden llegar a más de un metro de distancia de usted. Cubra su boca y nariz para evitar que la infección se extienda y pueda contagiar a otros.
- ✓ Tenga a la mano pañuelos desechables, descártelo y luego, lave las manos.
- ✓ Si no tiene pañuelo desechable, cubra la boca y la nariz con la parte del codo. Si utiliza las manos, lávelas de inmediato.

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.

5. ¡Vacúnate! Así evitarás las enfermedades y que se extienda la infección.

Pregunte a su médico qué vacunas podría necesitar:

- ✓ Varicelas
 - ✓ Sarampión
 - ✓ Tétanos
 - ✓ Herpes
 - ✓ Rubéola
 - ✓ Neumonía
 - ✓ Paperas
 - ✓ Difteria
 - ✓ Hepatitis
 - ✓ Meningitis
 - ✓ Influenza
 - ✓ Tos ferina
 - ✓ Virus del Papiloma Humano
- ✓ Entre otras