



Howard County Flu Line— (410) 313-6503

www.hchealth.org

Peter L. Beilenson, M.D., M.P.H., Health Officer

Buenos Hábitos Ayudan a Evitar la Transmisión de los Microbios

1. Evite el contagio ya sea cuando usted esta enfermo o hay otra persona enferma

- Evite el contacto directo con personas que están enfermas. Si usted es el enfermo, manténgase aislado, para proteger a otras personas del contagio.

2. Quédese en su casa cuando usted esta enfermo

- Haga todo lo posible para no ir al trabajo, a la escuela o a hacer mandados cuando usted esta enfermo. Usted evitara contagiar a otras personas.



3. Cúbrase al toser o estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un kleenex al toser o estornudar y bótelo en la basura. Esto evitara el contagio a otras personas. Mantenga kleenex al alcance del enfermo y asegúrese que haya una cesta para la basura para poder desecharlos.



4. Mantenga las manos limpias

- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón. Si no hay agua y jabón, use un gel sanitario (como Purell) y refriégue sus manos hasta que se sequen.



5. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para no diseminar los microbios.

6. Practique hábitos saludables

- Asegúrese de dormir lo suficiente, haga ejercicio físico, controle su estrés, beba suficientes líquidos y haga una dieta saludable.

