

## HIGIENE PERSONAL

### LAVADO DE MANOS

- Lavase las manos con frecuencia, especialmente...
  - Antes de comer
  - Antes de tocarse la boca o los ojos
  - Después de usar el baño
  - Después de tocar sus mascotas o animales
  - Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- Toser o estornudar en la manga reducirá la extensión de microbios
- Lavarse las manos con jabón y agua tibia, enfrente, atrás y entre los dedos. No se le olvide las uñas! Enjuague sus manos con agua tibia.
- Para asegurarse que se está lavando las manos en el tiempo apropiado cante la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces!
- Cuando el jabón y agua no están disponibles, utilice gel antibacterial para prevenir la extensión de microbios. Evite gel antibacterial que contenga demasiado o muy poco alcohol. El contenido de alcohol debe ser alrededor de 60%.
- La cosa más importante que usted puede hacer para mantenerse de enfermarse es lavarse las manos.

### RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS

- Los antibióticos pueden curar con éxito muchas infecciones bacteriales, pero dado el uso incorrecto, unas infecciones bacteriales ya no responden a ciertos antibióticos.
- Los antibióticos son medicinas fuertes que pueden causar posibles efectos secundarios incluyendo sarpullidos y diarrea.
- Muchas infecciones respiratorias, ojos y oídos son causadas por virus. Los antibióticos no funcionan para los virus.
- Tome todos sus medicamentos como le indiqué su doctor.
- Tome todos sus antibióticos hasta que se terminen, no pare de tomarlos aunque se sienta mejor!
- No comparta o guarde medicamentos para usted o otras personas.
- Los catarros pueden durar más de dos semanas -por promedio un niño puede enfermarse con catarro hasta 6 veces al año!