

**RECUERDE**

- CUBRA** su nariz y su boca
- TIRE** su pañuelo desechable a la basura
- LÁVESE** las manos

## Comparta la Alegría, no los Gérmenes

Esto ocurre con frecuencia, una persona lleva el catarro a casa y antes de que usted se dé cuenta, todos están enfermos! Bueno, no siempre tiene que ser así. A continuación le daremos unos consejos para que su familia se conserve sana este año.

### Is it a cold or the flu?

SINTOMA	CATARRO	GRIPA
Fatiga	No	Si
Fiebrer	No	100-104°
Dolores musculares	No	Si
Dolor de coyunturas	No	Si'
Perdido de Apetito	No	Si
Dolor de cabeza	No	Yes
Tos	Yes	Yes
Nariz tapada	Yes	No
Diarrhea vómito	No	No



### Libérese de los germen. Lávese las manos frecuentemente!!

#### PREVENCION:

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón. Guarde en su bolso de mano o en su bolsillo una botella de gel o líquido para usar su contenido en las ocasiones en que no haya lavabos disponibles.
- Considere su cara como una zona que **NO DEBE TOCARSE**. Los virus del catarro y de la gripa se transmiten de una persona a otra a través del contacto con las manos. Cuando usted se toca la nariz o la boca, los virus pueden entrar al interior de su cuerpo.
- Descanse la suficiente. La temporada de celebraciones esta llena de días muy activos. Si su cuerpo no ha descansado lo suficiente, no podrá combatir la infección.
- Alimentese sanamente. Durante la temporada de celebraciones tenemos mas la tendencia a ingerir bocadillos que a alimentarnos con una dieta bien balanceada. Su cuerpo necesita una alimentación bien balanceada para combatir eficazmente la infección.

#### CUIDADO EN CASA

- Lavese las manos frecuentemente, especialmente despues de toser o estornudar.
- Limpie frecuentemente las superficies de contacto manual. No se olvide de los sanitarios, las manijas de las puertas, las manijas de los muebles de la cocina, los telefonos, etc. Tenga a la vista una lata de desinfectante en aerosol como recordatorio
- Las veces que el buen tiempo lo permita, abra las ventanas un rato varias veces al dia para permitir que entre aire fresco a la casa.
- Coloque una bolsa o bote de basura en un lugar conveniente para arrojar ahi los pñuelos desechables usados.
- Evite tener contacto, por aproximadamente 3 o 5 días, con personas enfermizas.

### Cuando Buscar Ayuda Medica

Los consultorios medicos y los hospitals estan muy ocupados durante los meses de invierno. Usted debe llamar **siempre** a su medico para pedirle una opinion. Los antibioticos no son adecuados para tratar un catarro o una gripa, sin embargo algunos medicamentos pueden reducir las molestias de la gripa si se toman en un lapso no mayor de 48 horas. Si usted carece de medico, es aconsejable que vaya a una clinica comunitaria o a una clinica de las que atienden sin haberse hecho una cita previa. Es muy importante que las personas

con sintomas de catarro o gripa no acudan a las Salas de Urgencias. Aun cuando las personas se sientan mal, esto no es considerado una urgencia. Las Salas de Urgencias necesitan estar despejadas para atender casos de verdadera urgencia. Los doctores y las enfermeras necesitan estar disponibles para tartar a los amigos y familiares de usted cuando se necesite cuidado de urgencia en posibles casos de accidents automovilisticos, ataques al Corazon, ataques de apoplejia, etc.