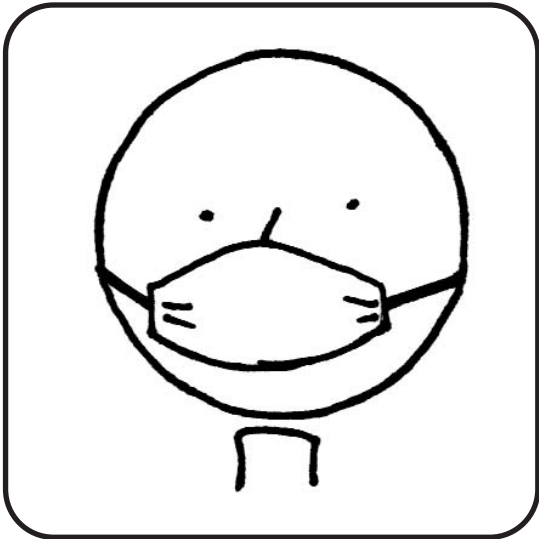


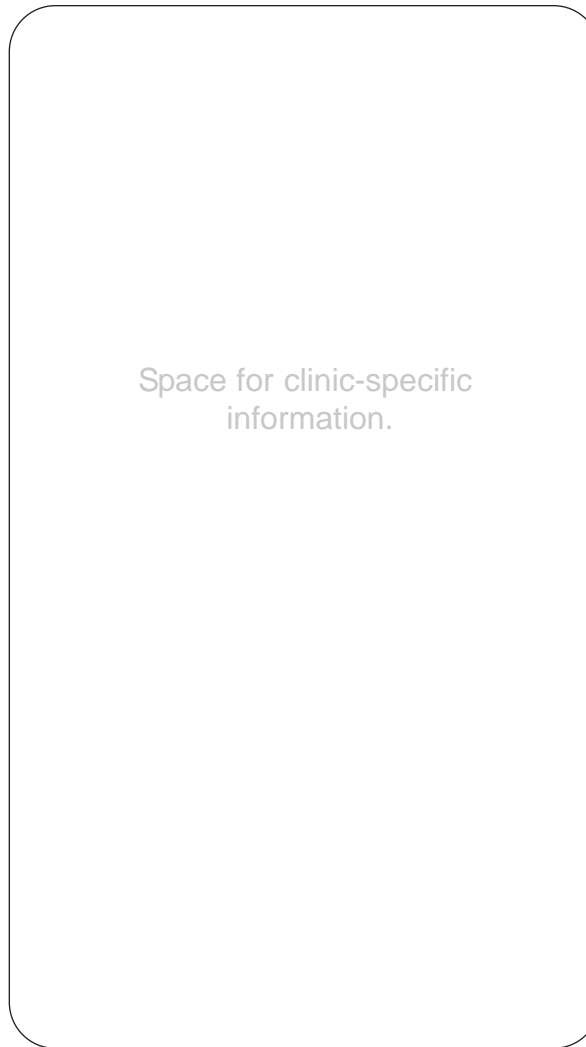
Cuando se encuentre en una clínica o un hospital:

- Cubra su tos o estornudo con un kleenex y deséchelo en un basurero.
- Lávese las manos con agua y jabón o un limpiador de manos a base de alcohol.



- Quizás le pidan que use una mascarilla para proteger a las otras personas.

* No se preocupe o inquiete si ve al personal u otras personas usando mascarillas. Están evitando la propagación de gérmenes.



Space for clinic-specific information.

APIC

ASSOCIATION FOR PROFESSIONALS IN INFECTION CONTROL AND EPIDEMIOLOGY, INC.



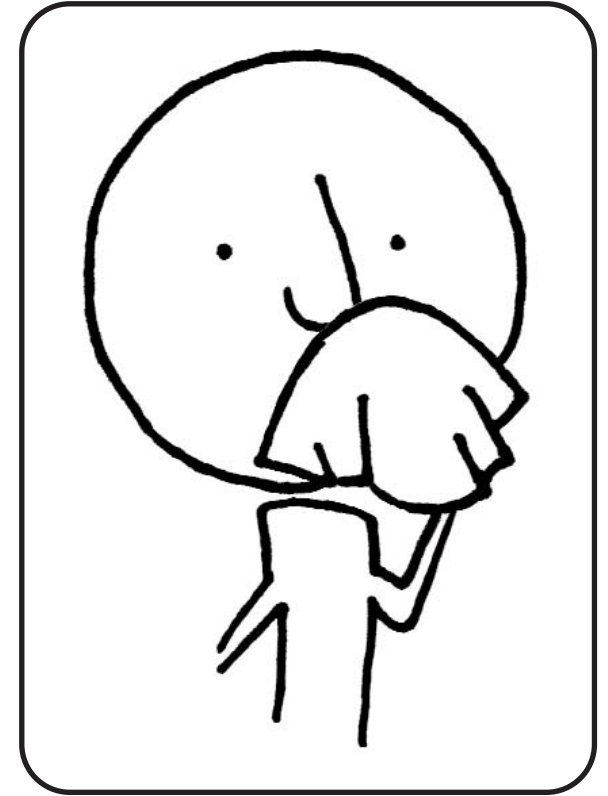
Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative



Minnesota Department of Health
625 N Robert Street, PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos

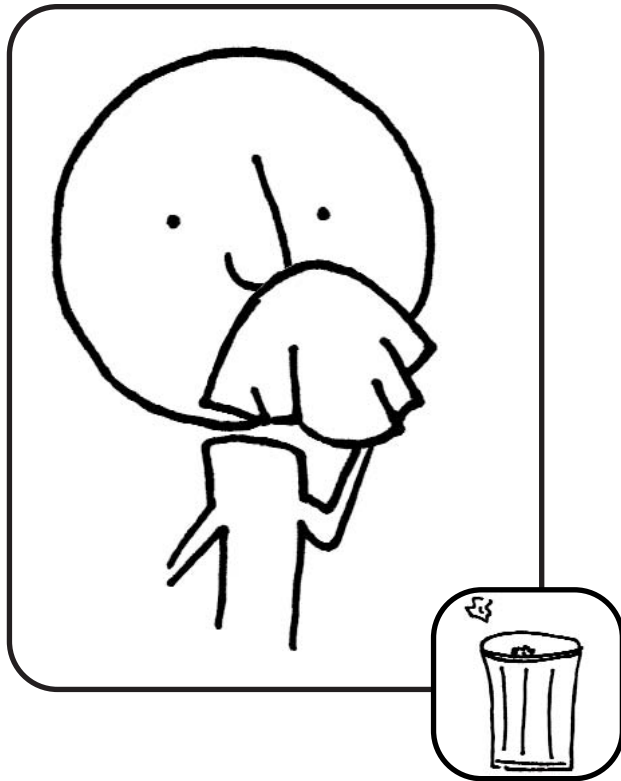


Consejos de prevención de enfermedades del Departamento de Salud de Minnesota (The Minnesota Department of Health), la Asociación de Profesionales de Control de Infecciones (The Association of Professionals in Infection Control), y la Cooperativa de Resistencia de Antibióticos de Minnesota (The Minnesota Antibiotic Resistance Collaborative).

Spanish

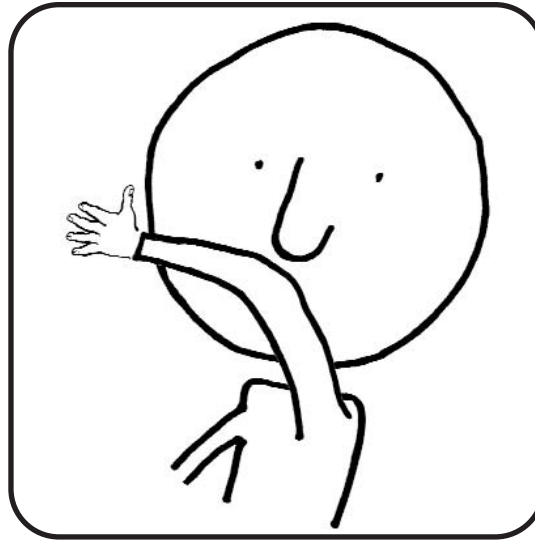
¿Por qué debo cubrir mi tos?

- Las enfermedades respiratorias graves como la influenza, el virus sincicial respiratorio (RSV), tos ferina y síndrome respiratorio agudo grave (SARS) son propagadas por:
 - Tos o estornudo
 - Manos sucias
- Estas enfermedades se propagan fácilmente en lugares concurridos donde las personas están en contacto cercano.



¿Cómo paro la propagación de gérmenes si estoy enfermo?

- Cúbrase la nariz y la boca con un kleenex cada vez que tosa o estornude. Deseche el kleenex sucio en un basurero.
- Si no tiene un kleenex, estornude o tosa en la manga de su camisa.



- Después de toser o estornudar, siempre lávese las manos con agua y jabón o con un limpiador de manos a base de alcohol.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- No comparta utensilios de comer, vasos, toallas ni otros artículos personales.

¿Cómo puedo mantenerme saludable?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un limpiador de manos a base de alcohol.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas, si es posible.
- ¡Vacúnese! Las vacunas contra la influenza (flu) y la neumonía pueden prevenir algunas enfermedades respiratorias graves.

