

# Prevención de enfermedades durante una emergencia

## Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds. Wash your hands:

- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste

- **Use alcohol-based hand sanitizer** when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

Los gérmenes, como bacterias, virus, hongos y parásitos causan infecciones que pueden provocar enfermedades graves.

Hay medidas que puede tomar para mantenerse sano durante una emergencia:

- **Lávese las manos con frecuencia.**

Lave el dorso y la palma de las manos y muñecas, entremedio de los dedos y alrededor de las uñas con jabón y agua durante 15 segundos. Lave sus manos:

- › Después de ir al baño
- › Antes y después de comer o manipular alimentos
- › Después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- › Antes y después de tener contacto con una persona enferma
- › Antes y después de cambiar el pañal de un bebé
- › Después de tocar a otra persona
- › Después de manipular platos sucios o basura
- › Después de tocar animales o manipular desechos de estos

- **Use desinfectante a base de alcohol** cuando no disponga de jabón y agua.

- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando toca algo que los contiene y luego se toca la cara.



- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**



- **Tápese la boca y la nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude para evitar la propagación de gérmenes a las personas que lo rodean. Deseche el pañuelo y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el hombro o brazo.
- **Limpie las superficies,** como mostradores, lavamanos, perillas de las puertas, teléfonos e interruptores de luz con un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. También puede usar una solución de agua con cloro. Mezcle diez partes de agua con una de cloro.
- **Limite el contacto con las personas enfermas.**
- **Evite dar la mano** si está enfermo o estrecharla con quienes lo estén.
- **Aléjese de las personas cuando esté enfermo.** Si puede, quédese en casa y no asista al trabajo, escuela ni haga mandados.
- **Duerma lo suficiente, consuma una dieta saludable y beba por lo menos ocho vasos de líquido al día.**