

# Patient Education

---

Prevención de la propagación de una enfermedad infecciosa

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Acerca de este tema

Siempre han existido las enfermedades que se propagan con facilidad. A veces estas enfermedades se contagian de una persona a otra persona. A veces se contagian de animales a personas. En otras ocasiones, se propagan mediante gérmenes en el agua, la tierra, los alimentos o el aire.

Algunas enfermedades se pueden prevenir o controlar con una vacuna, como el sarampión. Es posible que otras enfermedades no tengan una vacuna o medicamentos para tratarlas. Por eso, es importante prevenir la propagación de enfermedades.

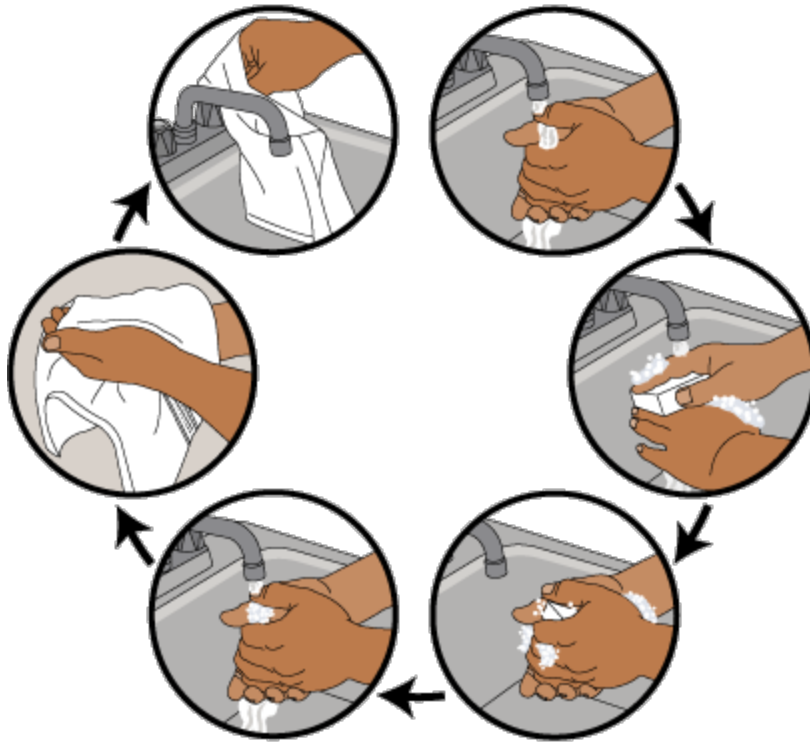
General

Los gobiernos y hospitales pueden utilizar algunas prácticas para separar y restringir el movimiento de las personas. Cada una de ellas tiene una función diferente para ayudar a detener o limitar la propagación de enfermedades.

- Aislamiento
  - Se utiliza cuando las personas ya están enfermas
  - Puede llevarse a cabo en el hogar o en un hospital o una clínica
  - A la persona que está enferma a menudo se la separa de otras personas
- Cuarentena
  - Se utiliza para mantener a las personas que se han expuesto, pero que aún no están enfermas, alejadas de las personas que están sanas
  - Puede llevarse a cabo en el hogar o en un lugar seleccionado
  - Los funcionarios sanitarios pueden pedirle que se controle la temperatura y que les informe sus signos
- Distanciamiento social
  - Limita el contacto cercano entre personas sanas. Esto significa que debe permanecer al menos a 6 pies (1.8 metros) de los demás.
  - Las escuelas y los lugares de trabajo pueden cerrar o proporcionar maneras para aprender o trabajar desde el hogar.

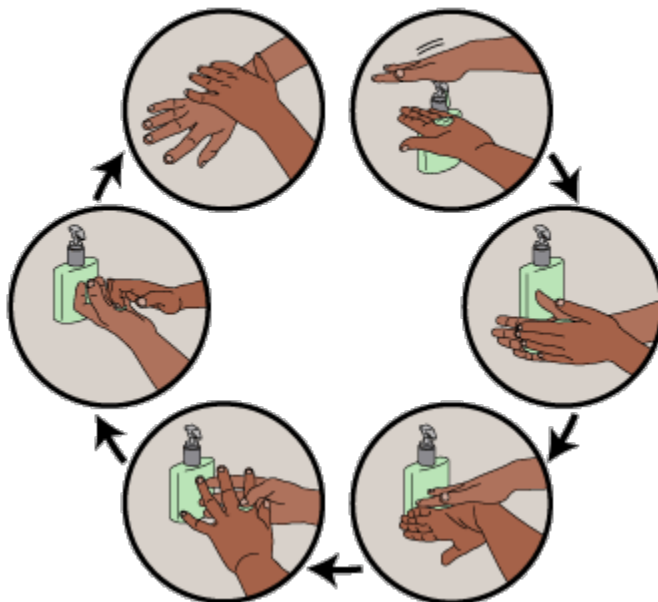
- Es posible que se cancelen eventos sociales. Es posible que algunas tiendas, restaurantes, gimnasios, cines, etc. cierren para proteger al público.

## Lavado de manos



Restriéguelas  
durante  
20 segundos

## Desinfectante para manos



## Mantener la salud



¿Cómo puede prevenirse este problema de salud?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de toser o estornudar. Utilice desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón. Frótese las manos con el desinfectante durante al menos 20 segundos.
- Mantenga alejadas las manos de la nariz, los ojos y la boca. Los gérmenes suelen ingresar al cuerpo por estas partes.
- Evite compartir toallas, pañuelos, alimentos o bebidas con cualquier persona que esté enferma.
- Evite las multitudes. Procure quedarse en su casa tanto como pueda. Si tiene que estar en un grupo con otras personas, lávese las manos con frecuencia. Intente permanecer al menos a 6 pies (1.8 metros) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.

Para evitar el contagio de los gérmenes en la casa y otros lugares:

- Si está enfermo, permanezca en su casa. En lo posible, permanezca en una habitación separada. A menudo usted puede propagar los gérmenes unos días antes de tener signos y mientras aún tenga síntomas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. También puede toser en dirección al codo. Deseche los pañuelos en la basura y lávese las manos después de tocar pañuelos usados.

- Mantenga la casa aseada limpiando encimeras, fregaderos, grifos, picaportes, teléfonos, controles remotos e interruptores de luz con un producto de limpieza con cloro u otro desinfectante. Lave los platos en el lavavajillas o con agua tibia y detergente. Muchos gérmenes pueden vivir en superficies sólidas durante 24 horas o más.

### Consejos útiles

Estar en cuarentena puede ser estresante. A continuación, se incluyen algunos consejos que podrían facilitar la cuarentena.

- Antes de que se establezca la cuarentena, elabore un plan. Prepare todo lo necesario para todos los miembros de la familia y las mascotas para pasar al menos 2 semanas en el hogar.
- Tenga suficiente comida y agua para todos.
- Asegúrese de que tenga un termómetro que funcione y un medicamento para disminuir la fiebre como acetaminofén.
- Tenga a disposición una cantidad suficiente de pañuelos de papel, desinfectante para las manos y artículos de limpieza.
- Asegúrese de tener una cantidad suficiente de medicamentos recetados que cada persona pueda necesitar durante algunas semanas. Tenga en cuenta cosas como el trabajo, la escuela y el cuidado de niños cuando elabore su plan. Es posible que necesite hacer sus actividades normales, como el trabajo o la escuela, desde su casa.
- Planifique cómo se va a mantener en contacto con su familia y amigos durante este tiempo.
- Tenga una fuente confiable de información sobre la cuarentena. Use términos simples para explicarles a niños pequeños.
- Piense sobre cómo cuidaría de un miembro de la familia si se llegase a enfermar. ¿Podría separarlo de las demás personas en su casa?

### Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no constituye un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que recibe del proveedor de atención médica. Es solamente un breve resumen de información general. NO incluye toda la información sobre afecciones, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones para el alta hospitalaria u opciones de estilo de vida que puedan ser pertinentes para usted. Debe hablar con el proveedor de atención médica para obtener la información completa sobre las opciones de tratamiento que posee y sobre su salud. No se debe utilizar esta información para decidir si debe o no aceptar los consejos, instrucciones o recomendaciones del proveedor de atención médica. Solamente su proveedor de atención médica tiene el conocimiento y la capacitación para aconsejarle sobre lo que es adecuado para usted.



