

Puede parecer ridículo.
Puede parecer innecesario.

Pero algo tan simple como usar un pañuelo de papel, taparse la boca cuando se estornuda o tose y mantener las manos limpias puede causar un impacto positivo en su salud.

Y es que, los resfriados comunes y otras enfermedades más graves como la influenza, la tosferina y el Síndrome Respiratorio Agudo y Grave [SARS, por sus siglas en inglés] se propagan fácilmente a través de la tos, el estornudo y los gérmenes en las manos.

Siempre que hay muchas personas juntas, especialmente en los lugares donde hay mucha gente, los gérmenes se propagan fácilmente.

Si se está enfermo ¡lo correcto es que **deje de compartir!**

Para protegerse a sí mismo(a) y a sus seres queridos, tenga en cuenta las simples reglas de este folleto.

Para aprender otras maneras para mantenerse saludable, visite el sitio en el Internet de la División de Salud Pública del Condado de Atlantic en www.aclink.org/publichealth o llame al 609-645-5853.

División de Salud Pública del Condado de Atlantic

*Nos esforzamos por
personas y comunidades
saludables*

201 South Shore Road
Northfield, NJ 08225

www.aclink.org/publichealth

Salud para la Comunidad
609-645-5933

Salud Ambiental
609-645-5971

Planificación, Información y Educación de la Salud
609-645-5853

Servicios de Abuso de Sustancias
609-645-5932



Presidente del Condado de Atlantic
Dennis Levinson

Junta de Comisionados Escogidos del Condado de
Atlantic
James Curcio, Jefe de Junta

Deje de Compartir

Consejos prácticos para
ayudarle a dejar de compartir
los gérmenes y a mantenerse
saludable



División de Salud Pública
del
Condado de Atlantic

Compartir es magnífico, pero no es lo mismo si se está enfermo. Deje de compartir sus gérmenes al tener en cuenta estas simples reglas.

Tápese si tose o estornuda.

Los gérmenes se propagan fácilmente de una persona a otra a través de la tos y el estornudo.

Para dejar de compartir estos gérmenes, tápese la nariz y la boca cuando tosa o estornude.

O tosa o estornude en la parte de arriba de la manga de su camisa o blusa, no en sus manos.

Y no olvide botar sus pañuelos de papel.



Quédese en casa si está enfermo(a).

Si se siente mal, hágase un gran favor a usted mismo(a) y a los que le rodean: Quédese en casa. Evite el contacto de cerca con las personas que están enfermas.

Lávese las manos.

Para evitar la propagación de los gérmenes, mantenga las manos limpias. Esto protegerá a los demás contra sus gérmenes y le protegerá a usted contra los gérmenes de los demás. Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un limpiador de manos a base de alcohol. También recuerde evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Si usted esta en riesgo reciba la vacuna contra la influenza.

La influenza puede ser—una amenaza—especialmente si usted tiene otros problemas de salud. Toda persona mayor de 50 años y personas con condiciones como diabetes, asma y enfermedades del corazón deben de recibir la vacuna contra la influenza.