

Tomar Carga... Mantenerse Saludable!

Hay varios pasos sencillos que se pueden tomar para detener la propagación de gérmenes y ayudar a proteger usted y los alrededores de obtención de enfermos de la gripe, los resfríos, u otras enfermedades:

Evita el contacto cercano

Evitar el contacto cercano con personas que están enfermos. Cuando esté enfermo, mantener su distancia de otros para protegerlos de conseguir enfermos, así.

Quedarse en casa cuando estás enfermo

Cuando está enfermo, no vayas al trabajo o la escuela y evita diligencias. Descansando no solo ayuda que usted recupera más rápidamente, pero quedándose en casa prevenga que otros se enferman.

Cubrir la boca y nariz

Cuando tosa o estornude, asegúrese de cubrir la boca y nariz con un tejido. Esto ayudará a prevenir la propacación de germens. Asegúrese de tirar el klínex en una papelera y luego limpiar las manos inmediatamente.

Lava las manos

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerse de gérmenes. Utiliza agua caliente y suficiente jabón para crear una espuma. Enjuague las manos completamente para permitir que el agua transportar el jabón, suciedad y gérmenes lejos. Si no están disponibles agua y jabón, usando geles de alcohol (como Purell ®) es una buena alternativa.

Evite tocar sus ojos, nariz o boca

Gérmenes se extienden a menudo cuando una persona toca algo que está contaminada con gérmenes y, a continuación, toca sus ojos, nariz o boca.

Otros buenos hábitos, como no fumar, dormiendo bastante, permanecer activo, manejo de estrés, beber mucha agua y comer alimentos saludable y nutritivos le ayudará a mantenerse sano a lo largo del año!

www.vldhealth.org

For Health Department Alerts Text: vldhealth to 77950