

Evite la propagación de infecciones

Manténgase protegido con estos hábitos saludables

CLEAR
HEALTH ALLIANCE

Offered by  Simply healthcare

Los organismos tales como bacterias o virus en el cuerpo son inofensivos en la mayoría de los casos. A veces, pueden hacer que la gente se enferme. Las llamamos infecciones. Un ejemplo es resfriarse. Las personas que tienen sistemas inmunológicos debilitados, tales como las que viven con VIH, deben ser extremadamente cuidadosas para protegerse contra las enfermedades.

Evite la propagación de gérmenes y afecciones que pueden producir enfermedades.

Adhiérase a estos hábitos saludables:

Lávese las manos con frecuencia

Las manos limpias constituyen una de las mejores defensas contra los gérmenes. Láveselas bien usando agua corriente y jabón por al menos 20 segundos. Haga que el lavado de manos sea parte de su rutina, especialmente:

- Antes, durante y después de manipular alimentos
- Antes y después de limpiar una cortada o estar cerca de algún enfermo
- Antes de comer
- Antes de tocar a un bebé, su cara o su boca
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus desechos
- Después de usar el baño o soplarse la nariz

Cumpla con el contacto animal seguro

Si usted visita o es dueño de mascotas o animales vivos, tome estos pasos adicionales para mantenerse bien:

- Mantenga los artículos para bebés, tales como biberones, lejos de las mascotas y áreas de los animales.
- Prevenga las mordidas y arañazos de las mascotas evitando los juegos toscos.
- Mantenga a los animales vivos como gallinas y sus jaulas y suministros en el exterior.
- Si está embarazada o tiene un sistema inmunológico débil, evite limpiar las cajas de arena de los gatos.



Practique la seguridad de los alimentos y el agua

- [No coma alimentos crudos o no cocinados lo suficiente como masa o carne hasta después de que se hayan cocinado u horneado.](#)
- No tome agua sin tratar de lagos o ríos.
- [Refrigere los alimentos crudos hasta que esté listo para cocinar o comer.](#)
- [Limpie las superficies y los utensilios después de usarlos y las frutas y los vegetales antes de comerlos.](#)

Póngase sus vacunas

Las afecciones graves causadas por bacterias perjudiciales pueden hacer que la gente esté muy enferma e incluso pueden causar la muerte. Hable con el médico acerca de las vacunas que usted necesita para estar protegido contra enfermedades como la influenza, el tétano, el sarampión y la neumonía.

Manténgase a salvo de las picadas de insectos

Use un repelente contra insectos certificado por la EPA para protegerse contra enfermedades graves propagadas por los mosquitos, tales como el Zika o el dengue.

- Primero aplíquese el protector solar y luego el repelente. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Drene toda el agua estancada del exterior de plantas en potes o recipientes.
- Si está embarazada, no viaje a áreas que tengan riesgo de Zika. Este puede producir graves defectos congénitos en los bebés no nacidos.

Practique el sexo seguro

- Dígales a sus parejas sexuales si usted vive con el VIH o cualquier enfermedad infecciosa.
- Use condones siempre que tenga actividad sexual.

Mantenga los artículos personales solo para uso propio

- Use su propio equipo para inyección de drogas. La sangre puede quedarse en las jeringuillas y agujas después de usarlas y puede pasarse al siguiente usuario.
- Use su propio cepillo de dientes, toalla, peine y maquillaje.
- No comparta vasos o cubiertos.



¿Tiene alguna pregunta? Llámenos al 1-844-406-2398 (TTY 711).

Llame de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este.

También puede ingresar a

www.clearhealthalliance.com/member

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por: Raza • Color • Nacionalidad • Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.