5 maneras de prevenir la transmisión de gérmenes



1 Lávese las manos

Use jabón y agua tibia por al menos 20 segundos, o use desinfectante de manos si no están visiblemente sucias.

Lávese las manos antes de comer, después de ir al baño, de tocarse la cara, de tocar a mascotas o de estar cerca de alguien enfermo.



2 Cúbrase la boca y la nariz



Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar para evitar la transmisión de gérmenes.

Use un pañuelo desechable, si tiene uno, luego deséchelo y lávese las manos.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en su codo, no en las manos.

3 Evite el contacto cercano si está enfermo

Si está enfermo, intente quedarse en casa y evite el contacto cercano con otras personas.

No dé la mano ni toque a nadie, y llame con antelación antes de ir a la clínica para ayudar a proteger a los demás.

Siga todas las instrucciones de la clínica, como usar mascarilla o desinfectante de manos.



4 Protéjase con las vacunas



Las vacunas ayudan a evitar que usted y otras personas se enfermen.

Asegúrese de tener sus vacunas al día; consulte a su médico o al Departamento de Salud local si no está seguro.

Las vacunas pueden protegerlo de enfermedades como la gripe, la neumonía, la varicela, el sarampión, las paperas y otras.

5 Defienda su seguridad

Los médicos, enfermeros y demás personal de atención médica deben lavarse las manos antes de tocarlo.

Está bien preguntar, "¿Se lavó las manos?" Está ayudando a mantener a todos seguros.

También deben usar guantes durante los procedimientos como inyectar, tomar sangre o manejar fluidos corporales.





Prevención

La prevención es una de las mejores formas de protegerse usted y a los demás para no enfermarse.

Al detener la transmisión de gérmenes a tiempo, todos podemos mantenernos más sanos y seguros.



Este folleto se creó con la ayuda de las siguientes organizaciones de confianza:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- The Joint Commission
- Texas Society of Infection Control and Prevention
- Comisión de Acreditación de Centros de Rehabilitación (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities)

metrocare.

Este folleto lo desarrolló el Programa de prevención y control de infecciones de Metrocare (Infection Control and Prevention Program at Metrocare) © 2025