



Prevención de enfermedades

Evita la propagación de enfermedades. Protégete y protege a los demás.

Protégete



Lávate las manos con frecuencia con agua tibia y jabón (si no tienes agua y jabón, usa desinfectante para las manos)



Vacúnate contra la gripe (todos los años) y la hepatitis A y B



Usa guantes, delantal, mascarilla y protección para los ojos cuando limpies sangre, excremento o vómito



Usa agujas y equipo nuevo esterilizado cuando prepares y pongas las inyecciones



Evita el contagio de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (por ejemplo, usa preservativos, hazte pruebas de detección regularmente, sigue el tratamiento, habla con tu pareja)



Guarda tus medicamentos en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños, y a la temperatura adecuada



Habla con un médico sobre la PrEP, un medicamento diario que puede prevenir el contagio de VIH



Si te expones al VIH u otras infecciones de transmisión sexual, busca atención médica de inmediato





Prevención de enfermedades

Evita la propagación de enfermedades. Protégete y protege a los demás.

Cuando tengas una enfermedad, protege a los demás



Cuando estornudes o tosas, tápate la boca con un pañuelo o la parte interna del codo



Usa una mascarilla cuando estés en lugares donde haya otras personas



Lávate las manos con frecuencia, en especial antes de preparar comida y después de usar el baño, estornudar, toser, sonarte la nariz o tocar una herida



Limpia con frecuencia, entre una y tres veces al día, las superficies que toque la gente (perillas de puertas, barandillas, controles remotos, etc.)



Mantén las heridas limpias y cubiertas con una venda o gasa



No prepares comida para otras personas si estás enfermo, por ejemplo, si tienes gripe, diarrea, vómitos o ictericia (piel y ojos amarillentos)



Llama al 911 si sientes dolor en el pecho o dificultad para respirar. Si no te sientes bien, en especial si tus síntomas son graves o no mejoras, consulta a un médico



Echa a la lavadora por separado los objetos sucios con vómito, sangre o excremento. Quitá primero el desecho sólido y usa agua caliente, detergente y media taza de cloro. Ponte guantes, protección para los ojos, mascarilla y delantal.





Higiene

La buena higiene personal protege tu salud.

Manos limpias



✦ CÓMO MANTENERSE SALUDABLE ✦

Lávate las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos...



Antes de preparar, tocar o consumir alimentos



Antes de salir del baño y después de cambiar pañales



Antes y después de limpiar o curar una herida



Después de tocar animales, su comida o sus desechos



Después de sonarte la nariz, toser o estornudar en la mano, o ayudar a alguien que está enfermo



Cuando entres a un área común o a un refugio (también puedes usar desinfectante para manos)

Buena higiene personal



Protégete los pies: evita andar descalzo y limpia la ducha antes de usarla



Mantén tu toalla, cepillo para el cabello, jabón, rasuradoras, etc., separados de las cosas de otras personas (no las compartas)





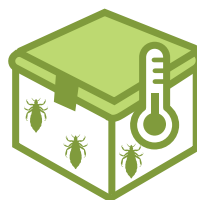
Higiene

La buena higiene personal protege tu salud.

Lavado de ropa



Pide ropa de cama limpia cuando llegues a un refugio



Usa una caja de tratamiento térmico para tratar las pertenencias que pudieran tener chinches, sarna o piojos

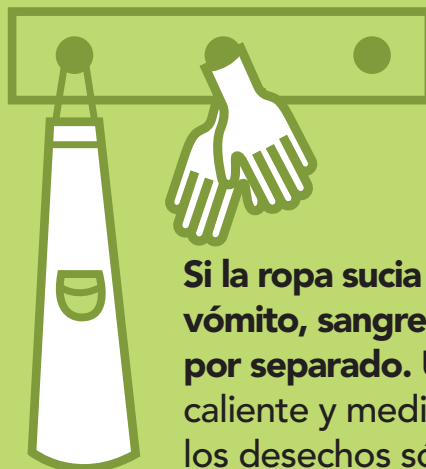
✦ PERTENENCIAS LIMPIAS = MEJOR SALUD ✦

Para lograr mejores resultados, **lava la ropa sucia con agua a la temperatura que recomienda el detergente**



Seca la ropa a temperatura alta

No sobrecargues la lavadora: llénala hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad o menos



Si la ropa sucia está manchada con vómito, sangre o excremento, lávala por separado. Usa detergente, agua caliente y media taza de cloro. Quita los desechos sólidos antes de lavarla. Ponte guantes, delantal, mascarilla y protección para los ojos

Desinfecta las colchonetas todos los días y lava la ropa de cama cada semana o cuando se ensucie



No coloques ropa sin lavar en la secadora

Si vas a lavar la ropa sucia de otra persona, no la sacudas, y usa guantes y delantal





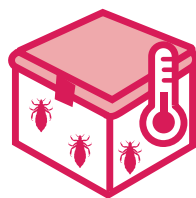
Piojos, sarna y chinches

Nadie quiere sentir picazón. ¡Evita que se propaguen!

Evita la propagación



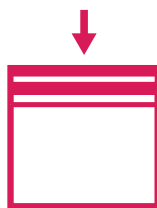
Cuéntale al personal si tienes comezón u otros síntomas, para que puedan tratarte



Usa una caja de tratamiento térmico para tratar pertenencias que pudieran tener chinches, sarna o piojos



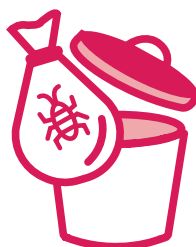
Echa por separado a la lavadora los objetos infestados y sécalos a 130 °F durante al menos 30 minutos



Coloca los objetos que no puedan tratarse con calor o lavarse y secarse a 130 °F en una bolsa de plástico cerrada durante dos semanas para controlar los piojos y la sarna



Limpia y desinfecta las colchonetas y lava la ropa de cama después de que las usen las personas



Desecha los objetos infestados con chinches que no puedan tratarse





Piojos, sarna y chinches

Nadie quiere sentir picazón. ¡Evita que se propaguen!

Protégete



Lava la ropa común y de cama cada semana para evitar los piojos



Guarda tus pertenencias para que no entren en contacto con las de otras personas



Mantén tu toalla separada de las toallas de otras personas



Evita compartir ropa, cama, ropa de cama, toallas, cepillos y peines



Evita que tu piel entre en contacto con la de alguien que tenga comezón



Usa guantes de protección y un delantal o guardapolvo si vas a lavar la ropa sucia de otra persona



No sacudas las pertenencias de las personas que puedan estar infestadas

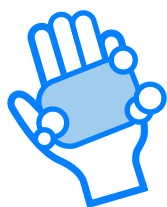




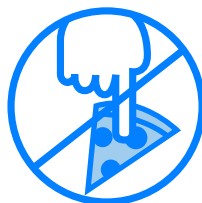
Seguridad alimentaria

Los gérmenes y la comida en mal estado pueden hacer que te enfermes. Protege tu salud.

Manos saludables



Lávate las manos durante 20 segundos antes de tocar alimentos (usa jabón y agua tibia, y sécate con toallas de papel)



No toques alimentos con las manos, a menos que sean tuyos



Usa guantes cuando prepares comida y cures heridas (no reutilices los guantes)



No prepares comida si estás enfermo, por ejemplo, si tienes gripe, diarrea, vómito o ictericia (piel y ojos amarillentos)

Cocina limpia



Limpia las superficies donde prepares y sirvas comida, antes y después de usarlas



Lava, enjuaga, desinfecta y deja secar los platos al poco tiempo después de usarlos



Solución de limpieza = 1/4 de cucharada de cloro + 4 tazas de agua



Coloca la comida y la basura en recipientes a prueba de roedores





Seguridad alimentaria

Los gérmenes y la comida en mal estado pueden hacer que te enfermes. Protege tu salud.

Comida segura



Enjuaga las frutas y verduras antes de prepararlas o comerlas



Anota la fecha en la comida preparada y consúmela o deséchala antes de que pase una semana

⚠ EVITA LA ZONA DE PELIGRO ALIMENTARIA: 41 a 135 °F ⚠



Estos alimentos pueden hacer que te enfermes si los dejas sin refrigerar durante más de cuatro horas



Pasteles cremosos



Granos cocidos



Verduras cocidas



Germinados y verduras de hoja verde



Melón y tomates rebanados



Productos lácteos y queso



Pescado crudo



Huevos



Carne cruda



Los alimentos no perecederos son seguros a cualquier temperatura



Pan



Mantequilla de cacahuete



Frutas



Verduras crudas



Latas sin abrir



Aceite



Galletas y productos horneados



Productos secos





Limpieza y desinfección

Los gérmenes de las superficies pueden hacer que te enfermes.
Protege tu salud.

Pasos para limpiar o desinfectar

1



Protégete:

siempre usa guantes
(y mascarilla y delantal
si vas a desinfectar)

2



Quita el polvo de las superficies

antes de desinfectar o limpiar
(usa paños de desinfección
diferentes en los pasos
2 y 3)

3



Rocía y deja la solución de limpieza/ desinfectante

en la superficie durante
el tiempo que se
recomiende en la etiqueta

4



Seca la superficie con una toalla de papel limpia o
deja que se seque sola

Limpieza y desinfección diarias



Limpia entre una y tres veces al día las superficies que se toquen con frecuencia (perillas de puertas, barandillas, interruptores de luz, controles remotos, etc.)



Desinfecta las áreas de dormir todas las semanas, cuando estén sucias o entre un cliente y otro



Limpia y desinfecta los baños y las cocinas entre una y tres veces al día, y limpia las duchas cada vez que las usen

Cómo preparar tu solución desinfectante o de limpieza:



Desinfectante

1/4 de taza de cloro al
8.25 % + 4 tazas de agua
ó

3/8 de taza de cloro al
5.25 % + 4 tazas de agua



Solución de limpieza

1/4 de cucharada de cloro +
4 tazas de agua





Limpieza y desinfección

Los gérmenes de las superficies pueden hacer que te enfermes.
Protege tu salud.

Limpieza de vómito, diarrea o sangre

1



Protégete: usa guantes, delantal, mascarilla, protección para los ojos, y cubre tu calzado

2



Usa arena para gatos o bicarbonato de sodio para secar grandes cantidades de líquido derramado y recógelo con una pala (no uses la aspiradora)

3



Usa toallas de papel y agua con jabón para limpiar

4



Rocía el área con desinfectante y déjalo actuar el tiempo que se recomienda en la etiqueta

5



Limpia el área con una toalla de papel y déjala secar

6



Limpia y desinfecta los cepillos y otros elementos no desechables (por ejemplo, lava las cabezas de los trapeadores reutilizables en la lavadora con agua caliente y 1/2 taza de cloro)

7



Coloca todos los elementos sucios en bolsa doble y deséchalos

8



Lávate las manos después de limpiar





Agujas y objetos cortantes

Las agujas usadas pueden propagar enfermedades.
Ten cuidado.

Protégete



**No recojas
agujas usadas
sin guantes
de protección**



**Usa pinzas o alguna
herramienta para
sujetarla. Ponte
guantes desechables, o
usa guantes resistentes
a objetos punzantes**

Desecho seguro de agujas



**No arrojes agujas
a la basura**



**Coloca de inmediato
las agujas usadas en un
recipiente y ponle una
etiqueta que indique que
contiene objetos cortantes**



**Lleva los recipientes
con objetos cortantes a
una estación de basura o
coordina para que pasen
a recogerlos**



**Busca un centro cercano
para desechar las agujas:**
www.kingcounty.gov/needle

Si te clavas una aguja



Mantén la calma: lava
el área con agua tibia y
jabón, y cúbreala con
una venda



**Pídele ayuda a un
miembro del personal
y busca atención médica
de inmediato**



Manejo de residuos

Desecha correctamente tu basura para protegernos a todos.

Basura y agua sucia



Arroja el agua sucia en piletas para trapeadores o en inodoros, no en el suelo, en el drenaje, ni donde se prepare comida



Recoge de inmediato el excremento de las mascotas con una bolsa de plástico y colócalo en el cesto de basura



Vacía los cestos de basura todos los días



Coloca la basura, el material para reciclar y el compost en los recipientes correspondientes

Residuos peligrosos y medicamentos



Coloca las agujas usadas en un recipiente para objetos cortantes (no las toques sin guantes)



Coloca los residuos peligrosos en recipientes marcados y no mezcles distintos tipos de residuos (por ejemplo, baterías, bombillas de luz, aceite de motor)



Coloca los medicamentos no deseados en un recipiente seguro y marcado fuera del alcance de mascotas y niños





Control de mascotas

Las mascotas son maravillosas. Mantenlas sanas y seguras para reducir la propagación de enfermedades y proteger a nuestra comunidad.

Cuidado diario de las mascotas



Alimenta a las mascotas en un horario establecido y asegúrate de que siempre tengan agua, refugio y hagan ejercicio



No des a tus mascotas comida para seres humanos, alimentos crudos para mascotas ni bocadillos que no estén bien cocinados (por ejemplo, orejas de cerdo)



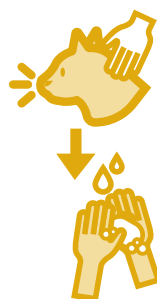
Limpia todos los días los tazones de comida y de agua de las mascotas



Coloca el alimento para mascotas en recipientes a los que no puedan entrar roedores y usa una cuchara (no las manos) para llenar los tazones



No permitas que las mascotas entren a las áreas de preparación o consumo de comida

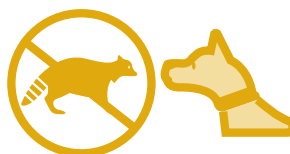


Lávate las manos con agua tibia y jabón después de acariciar, alimentar o limpiar las heces de tu mascota

Seguridad de mascotas



Ata, supervisa o encierra a tu mascota en una jaula o en un área específica para dormir



Mantén a tu mascota lejos de animales callejeros y salvajes

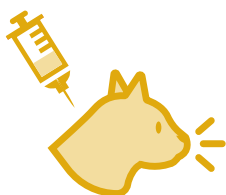




Control de mascotas

Las mascotas son maravillosas. Mantenlas sanas y seguras para reducir la propagación de enfermedades y proteger a nuestra comunidad.

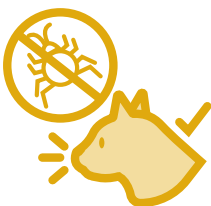
Salud de las mascotas



Mantén las vacunas de tus mascotas al día, en especial la vacuna contra la rabia, la DHLPP (perros) y la FVRCP (gatos)



Esteriliza o castra a tu mascota para proteger su salud y evitar que tenga crías no planificadas



Evita las pulgas, garrapatas, parásitos del corazón y parásitos internos con medicación



Llévala a un veterinario al menos una vez al año o si está enferma (pregunta sobre veterinarios de bajo costo y bancos de alimentos para mascotas)

Excremento, vómito y sangre de mascotas



Recoge inmediatamente el excremento de tu perro con una bolsa de plástico y ponla en la basura



Limpia las cajas de arena para gatos todos los días, coloca los desechos en bolsas y arrójalas a la basura. Vacía, limpia y desinfecta las cajas todas las semanas



Pregúntale a la persona que esté a cargo cómo limpiar el vómito, la diarrea y la sangre de las mascotas



Las mujeres embarazadas no deben limpiar las cajas de arena para gatos



Nota: Algunas personas son más propensas a contagiarse de enfermedades de los animales. Si tu sistema inmunitario está débil, tienes más de 65 años de edad o niños de menos de 5 años, o si estás embarazada, habla con tu médico.

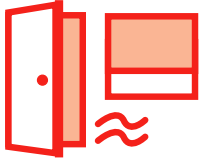




Seguridad general

Mantén tu lugar ventilado, sin plagas y seguro.

Calidad del aire interior



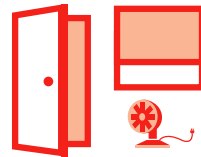
Abre todas las puertas y ventanas durante unos minutos para que entre aire fresco



No fumes en espacios cerrados o a menos de 25 pies de entradas y salidas



Limpia tu calzado o quítatelo al entrar a una residencia



Abre puertas y ventanas, o enciende ventiladores, cuando limpies

Planes de emergencia



Aprende los planes de evacuación de emergencia de tu centro



Ten presentes las salidas más cercanas

Prevención de plagas



Limpia el desorden que pudiera atraer plagas



Guarda la comida y coloca la basura en recipientes a los que no puedan entrar roedores



No guardes alimentos en el área donde duermes

