



# 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.

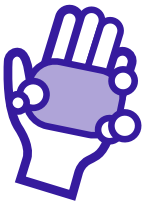
## Cuando tengas una enfermedad, protege a los demás



**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)



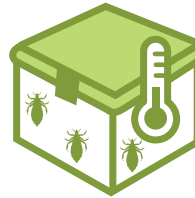
# Higiene

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 recomiende el detergente**



**Seca la ropa a temperatura alta**



**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

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



**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**



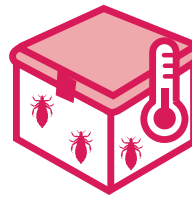
# Piojos, sarna y chinches

Nadie quiere sentir picazón. ¡Evita que se propaguen!

## Evita la propagación



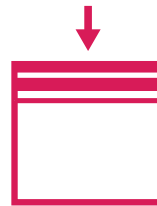
**Cuéntale al personal si tienes comezón** u otros síntomas, para que puedan tratarte



**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



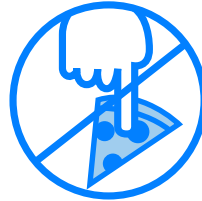
# Seguridad alimentaria

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 recomienda 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**

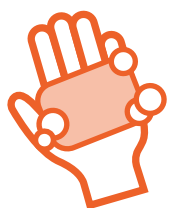


**Lleva los recipientes con objetos cortantes a una estación de basura o coordina para que pasen a recogerlos**



**Busca un centro cercano para desechar las agujas:**  
[www.kingcounty.gov/needle](http://www.kingcounty.gov/needle)

## Si te clavas una aguja



**Mantén la calma:** lava el área con agua tibia y jabón, y cúbrela 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)



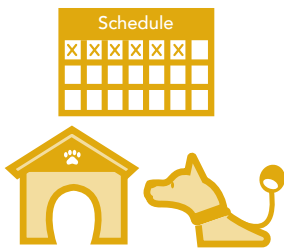
Coloca los medicamentos no deseados en un recipiente seguro y marcado fuera del alcance de mascotas y niños



# 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**

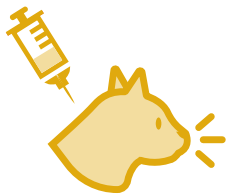




# Control de mascotas

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

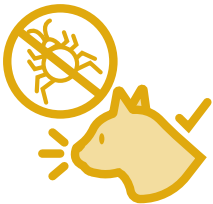
## Salud de las mascotas



**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

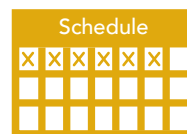


**Llévala a un veterinario** al menos una vez al año o si está enferma (pregunta sobre veterinarios de bajo costo y bancos de alimentos para mascotas)

## 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.

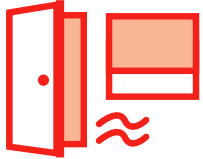




# Seguridad general

Mantén tu lugar ventilado, sin plagas y seguro.

## Calidad del aire interior



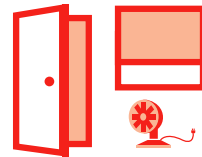
**Abre todas las puertas y ventanas** durante unos minutos para que entre aire fresco



**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

