

# Evite la propagación de infecciones

## Mantenga a sus hijos protegidos con estos hábitos saludables



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. Ayude a sus hijos con 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 la rutina de su hijo, 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

### **Siga las reglas para el contacto seguro con los animales**

Si usted visita o es dueño de mascotas o animales vivos, tome estos pasos adicionales para mantener bien a su hijo:

- 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.
- No coma o beba en las áreas para animales.
- Si su hija adolescente está embarazada o tiene un sistema inmunológico débil, evite que ella limpie 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. Tome agua embotellada o filtrada si está acampando o fuera de casa.
- Refrigere los alimentos crudos hasta que estén listos para cocinar o comer.
- Limpie las superficies y los utensilios después de usarlos y las frutas y los vegetales antes de comerlos.

### **Póngase las 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 su hijo necesita para estar protegido contra enfermedades como la influenza, 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 su hija está embarazada, no la deje viajar a áreas que tengan riesgo de Zika. Este puede producir graves defectos congénitos en los bebés no nacidos.

### **Practique el sexo seguro**

Si su hijo adolescente es sexualmente activo, dígame que les informe a sus parejas sexuales sin está viviendo con una enfermedad infecciosa. Además, dígame a su hijo adolescente que use condones siempre que tenga sexo.

### **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  
1-844-405-4298 (TTY 711).**

**Llame de lunes a viernes de  
7:30 a.m. a 7:30 p.m. hora del Este.**

**También puede ingresar a  
[www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](http://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids).**

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-405-4298 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.