



1. Lávese las manos.

- Utilice un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- Utilice agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.
- Lávese las manos antes de tocar o ingerir cualquier alimento.

2. Recuérdeles a los cuidadores que se laven las manos.

- En cuanto entren a la habitación.
- Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.
- Es posible que sus cuidadores usen guantes para protegerse.

3. Manténgase alejado de otras personas cuando esté enfermo.

- Si es posible, quédese en su hogar.
- No comparta los utensilios para comer o para beber.
- No toque a otras personas ni salude con un apretón de manos.
- No visite a recién nacidos.

4. Si tiene tos o estornudos:

- Cúbrase la boca y la nariz.
- Utilice un pañuelo o la parte interna del codo.
- Lávese las manos lo más pronto posible después de toser o estornudar.
- Pida una mascarilla cuando llegue al consultorio médico o al hospital.
- Manténgase a una distancia de 6 pies (1.8 metros) de las otras personas.

5. Si visita a un paciente hospitalizado:

- Lávese las manos cuando entre o salga del hospital.
- Lávese las manos antes de entrar o salir de la habitación del paciente.
- Lea y siga las instrucciones de los letreros ubicados fuera de la habitación del paciente.
- Es posible que se le solicite utilizar una mascarilla, guantes, una bata de papel y cubrezapatos.
- De haber toallitas desinfectantes en la habitación, lea las instrucciones. Algunas toallitas son para limpiar equipos médicos y superficies únicamente, y no son aptas para la piel.
- Si no está seguro de qué hacer, pregunte a la enfermera.

6. Vacúnese para evitar las enfermedades.

- Asegúrese de que sus vacunas estén al día, incluso si usted es un adulto.
- Ayude a prevenir enfermedades como la gripe (influenza), la tos ferina y la neumonía.

El objetivo de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y a sus intercesores a volverse activos en su cuidado.

Los documentos de Speak Up™ están destinados al público y escritos en un formato simplificado (es decir, fácil de leer) para llegar a una audiencia más amplia. No pretenden ser análisis exhaustivos de interpretación de normas u otros requisitos de acreditación, ni representan prácticas clínicas basadas probadas o guías de práctica clínica. Por lo tanto, se debe utilizar el contenido de los documentos de Speak Up™ cuidadosamente. Los documentos de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones de atención médica; sin embargo, su utilización no indica que una organización esté acreditada por The Joint Commission.