



**ASPEN VALLEY
PRIMARY CARE**
ASPEN VALLEY HOSPITAL

HAGA DE LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES UNA PARTE DE LA DIVERSIÓN FAMILIAR

Los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud son expertos en la prevención de infecciones. Todos siguen una rutina establecida para atender a cada nuevo paciente en un ambiente sin gérmenes. Cuando haces de estos 5 pasos sencillos un hábito, puedes sentirte bien de que te estás cuidando a ti mismo, a tus vecinos y a todos los que forman tu comunidad.

¡VUELVE A LA ESCUELA O AL MUNDO CON CONFIANZA!

1. Higiene de las manos

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de matar los virus y bacterias en tus manos. Cuando te lavas las manos por un mínimo de 20 segundos, el jabón extrae y destruye el virus de tu piel y el agua lo elimina. Asegúrate de secarte bien las manos.

2. Usa tu mascarilla

Usa tu mascarilla cuando salgas en público. Asegúrate de que tu mascarilla cubra tu nariz, porque al Corona virus y a otros virus les gusta la mucosidad de tu nariz.

3. Distanciamiento físico

Mantente al menos 6 pies de distancia de las personas que no forman parte de tu hogar. Familiarízate con la distancia de 6 pies. Padres, usen la cinta métrica y hagan de esto, un juego familiar divertido.

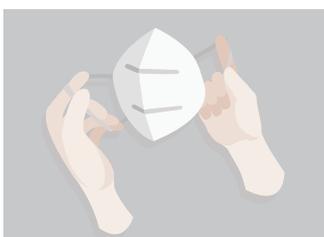
4. Quédate en casa si te sientes enfermo

Si te sientes enfermo, quédate en casa y evalúa tus síntomas.

5. Hazte la prueba de inmediato

Hay que pedir a tu médico de cabecera que envíe una orden para una prueba del COVID-19 a Aspen Valley Hospital. Si estás de visita o no tienes un médico de cabecera, pueden llamar a Aspen Valley Primary Care para pedir una cita.

¡PONERTE LA MASCARILLA ADECUADAMENTE MANTIENE LOS GÉRMENES FUERA DE TU NARIZ Y BOCA!



1. Sostén la mascarilla de las bandas elásticas.



2. Cubre tu nariz, boca y barbilla.



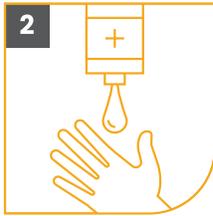
3. Amolda la mascarilla alrededor de tu nariz.

HÁBITOS SALUDABLES PARA UNAS MANOS FELICES

¡Crea tu propia canción para lavarte las manos escribiendo la letra de tu canción favorita en las líneas de abajo!



1 MOJA TUS MANOS



2 APLICA JABÓN

¡Enjabónate las manos por al menos 20 segundos!



3 LAVA LAS PALMAS DE TUS MANOS (PALMA A PALMA)



4 LAVA EL DORSO DE TUS MANOS



5 ENTRE LOS DEDOS



6 LOS NUDILLOS



7 LOS PULGARES



8 LAS UÑAS



9 ENJUAGA



10 SÉCALAS BIEN



11 TUS MANOS ESTÁN LIMPIAS

¡Por cada 10 veces que uses desinfectante de manos, déntete y lávate las manos!

Quando no tengas acceso a agua y jabón, usa una cantidad generosa de desinfectante para manos. Frótalo en tu piel y uñas durante al menos 20 segundos o hasta que se seque. No lo enjuagues ni lo limpies.



ASPEN VALLEY PRIMARY CARE
ASPEN VALLEY HOSPITAL