



Aspen Valley
Health

Prosperando juntos

Haga que la prevención de infecciones sea parte de la diversión familiar. Al convertir estos 4 sencillos pasos en un hábito, se sentirá bien cuidando de sí mismo, de sus vecinos y de todos los que conforman nuestra vibrante comunidad.

Cuándo usar mascarilla

Por favor, use mascarilla en las siguientes circunstancias:

- Si ha dado positivo en la prueba de COVID-19 u otras enfermedades respiratorias en los últimos 10 días.
- Si ha tenido contacto cercano reciente con alguien que padece una enfermedad respiratoria.
- Si presenta síntomas de una enfermedad estacional, como fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si se siente más cómodo usando mascarilla.

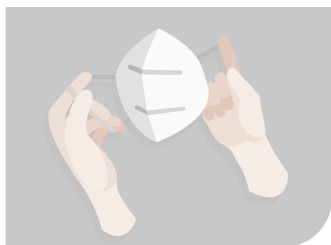
Vacuna estacional

Consulte con su médico de cabecera sobre las vacunas estacionales recomendadas para su familia. Con el regreso a clases cada otoño, muchas enfermedades estacionales se pueden prevenir con las medidas recomendadas por su equipo médico.

Quédense en casa si está enfermo

Si se siente enfermo, evite que la enfermedad se propague quedándose en casa y controlando sus síntomas.

Usar la mascarilla correctamente mantiene los gérmenes fuera de la nariz y la boca.



1. Sujete la mascarilla por los lazos.



2. Cúbrase la nariz, la boca y la barbilla.



3. Amolde la máscara sobre y alrededor de su nariz.

Para usted. Para toda la vida.

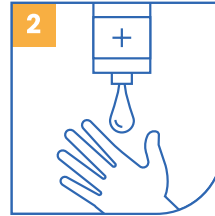


Hábitos saludables para unas manos felices

Haga su propia canción de lavado de manos escribiendo la letra de su canción favorita en las líneas a continuación.



MANOS MOJADAS



APLICAR JABÓN

Enjabone las manos durante 20 segundos



PALMA CON PALMA



PALMA SOBRE EL DORSO DE LA MANO



DEDOS ENTRELAZADOS



NUDILLOS



PULGARES



UÑAS



ENJUAGAR



SECAR COMPLETAMENTE



SUS MANOS ESTÁN LIMPIAS

Por cada 10 veces que use desinfectante de manos, ¡deténgase y lávese las manos!



Si no tiene agua y jabón, use una cantidad generosa de desinfectante de manos. Frótese la piel y las uñas durante al menos 20 segundos o hasta que se sequen. No enjuague ni seque.



Aspen Valley Health

Primary Care

Basalt

1460 East Valley Road

Aspen

0401 Castle Creek Road

970.279.4111

Monday-Friday, 8 am-5 pm

Virtual visits available

aspenvalleyhealth.org

[aspenvalleyhealth](https://www.aspenvalleyhealth.org)