



**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.

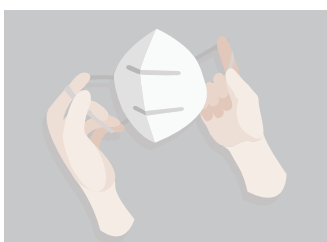
#### 4. Quédate en casa si te sientes enfermo

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