



**DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
CONDADO DE MIDDLESEX**  
**División de Epidemiología y Preparación de la Salud Pública**

Ronald G. Rios  
Freeholder Deputy Director  
Chairperson, Committee of  
Public Health & Education

David A. Papi  
Director-Health Officer

732-745-3100

## Hábitos Saludables en Las Escuelas

A continuación informamos algunos **Hábitos Saludables** para ayudarle a protegerse usted y otros de enfermarse, o propagar gérmenes en el hogar, escuela o trabajo.

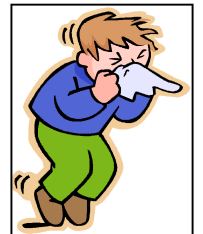
### Lavado de las Manos

Cuando usted lave sus manos use agua tibia y jabón y lavarse por el tiempo necesario para cantar: “Cumpleaños Feliz” dos veces (o 20 segundos) Lavarse las manos con frecuencia puede ayudar a protegerlo de gérmenes. Cuando no tenga jabón y agua, puede usar un limpiador desechable de manos a base de alcohol o un gel germicida.



### Cubra su Tos y Estornudos

Cuando tosa o estornude, cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable, y cuando termine de usarlo tírelo a la basura, y después lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa y estornude dentro de la parte superior de su manga.



### Mantenga sus Manos Lejos de su Cara

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo que contiene gérmenes, y luego toca sus ojos, su nariz o su boca.



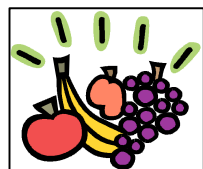
### Evite Contactos Cercanos con Personas que Están Enfermas

Las enfermedades se propagan por medio de estornudos y toses. Evite personas que tosen o estornudan, tanto como pueda. Enseñe a los niños a permanecer alejados de otros, tanto como les sea posible, si ellos están enfermos.



### Quédese en casa cuando esté enfermo

Se recomienda que estudiantes, facultad, o personal enfermos con influenza (gripe) (fiebre con tos o dolor de garganta), mantenerse alejados de otros tanto como sea posible, permanecer en su hogar, no atender a la escuela o salir (excepto para buscar atención médica o por otras necesidades), por lo menos por 24 horas después que la fiebre haya reducido por completo. La fiebre deberá haber reducido sin el uso de medicamentos.



### Otras Costumbres de Salud

Otros hábitos saludables que adultos y niños pueden seguir para ayudar a prevenir el flu y otras enfermedades son: comer y beber saludablemente y obtener suficiente descanso.

Fuente de información:  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

January 2010