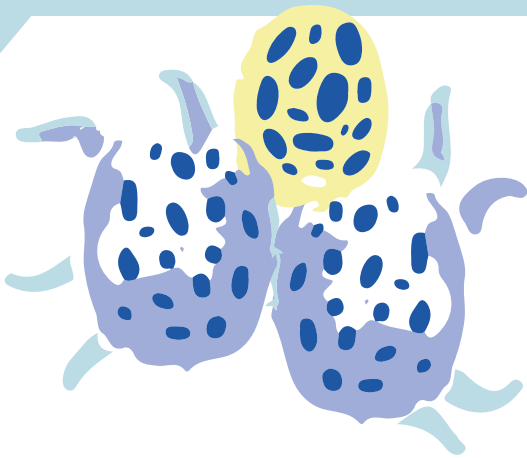


GUÍA

AUTOCAUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES.



Esta información
es importante para ti:



ASTORGA
CLÍNICA
DE ONCOLOGÍA

Tu bienestar
nuestra razón de ser

Calle 8 N°43C-101
Barrio el Poblado. Sector Astorga
PBX: 326 60 00
Celular asistencial: 323 581 92 14

Informe al personal de salud antes de ser atendido si...

- Le arde para orinar o la orina le huele mal.
- Ha presentado fiebre continua.
- Ha tenido problemas respiratorios como gripas, tos o flemas.
- Presenta llagas en la boca.
- Presenta diarrea.
- Tiene catéteres instalados y le duelen o presentan cambios.

Recomendaciones en casa

- Evite el contacto directo con personas con gripa o problemas virales, de lo contrario use mascarilla.
- Evite que las mascotas permanezcan encima de las camas.
- Haga la comida con muy buena higiene.
- Revise las fechas de vencimiento de los alimentos.
- Mantenga en buenas condiciones de aseo la casa.
- Cepille sus dientes al levantarse, después de cada comida y al acostarse.
- Mantenga las uñas limpias, córtelas con frecuencia y evite cortauñas oxidados, mantenga su cabello limpio.
- Báñese diariamente para limpiar la piel de microbios y polvo.
- Evite o protéjase de la exposición de fuertes corrientes de aire.
- Evite cuchillas de afeitar oxidadas o en mal estado.
- En lugares muy concurridos por personas, ubíquese en la parte más aireada.
- No coma en lugares públicos con poca higiene.
- Use ropa cómoda y limpia.
- Antes de vacunarse pregúntele a su médico tratante.

¿Cuándo lavarse las manos?

- Luego de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Antes de preparar comida.
- Luego de ir al baño.
- Luego de manejar basuras.
- Antes y después de tocar una herida.
- Luego de tocar un animal o sus desechos.
- Recuerde el uso del alcohol glicerinado para la higiene de manos, (este no reemplaza el lavado de manos).