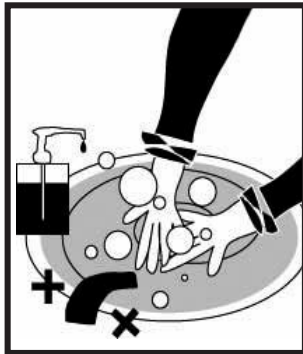
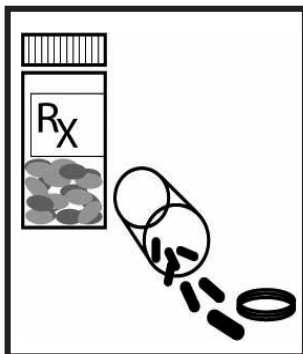


Cómo Mantener La Salud En Los Refugios



Lávese con regularidad



Cuide sus medicamentos



Quédense juntos

¿Qué debo hacer?

- Lávese las manos o use limpiador de manos antes de comer y después de usar el baño.
Lavarse las manos es lo más importante que usted puede hacer para prevenir problemas de salud.
- Cuando tosa, cúbrase la boca.
- Pida ver a un médico si tiene fiebre, escalofrío, diarrea, tos, sarpullido, conjuntivitis, o si se siente enfermo.
- Pregúntele al personal médico del refugio si usted necesita alguna vacuna.

¿Qué hago si tomo medicinas?

- Mantenga sus medicinas en sus botellas o frascos originales.
- No tome la medicina de otros y no permita que otros usen su medicina.
- Si ha perdido su medicina o no sabe qué medicina tomar, pídale a un médico que le ayude a conseguir la medicina correcta.

¿Qué debo hacer si todavía sigo aquí un mes más?

- Si está en el refugio más de un mes, pregunte si usted debe tomar una prueba de tuberculosis (TB).
- Si está en el refugio después de octubre 1, vacúnese contra la gripe.

¿Qué más puedo hacer para mantenerme saludable?

- Haga nueva amistades.
- Hable con los trabajadores del refugio o clérigos – cuénteles su historia.
- Camine y tome aire fresco mientras sea seguro.

¿Qué hago para mantener a mis hijos sanos?

- Láveles las manos regularmente.
- Enjuague los juguetes con jabón y agua.
- Sepa donde están sus niños y no los deje solos.
- Dígales a sus hijos que esta aquí para ellos; estar con usted es muy importante para ellos.