

Lista de control de prevención de enfermedades

Los exámenes de salud, las vacunas y la protección contra los gérmenes y los insectos pueden ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prevenir enfermedades:



PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS

La mayoría de las picaduras de mosquitos son relativamente inofensivas. Los bultos que pican a menudo duran solo uno o dos días después de que un mosquito haya perforado su piel. Pero si el mosquito transporta ciertos gérmenes, como virus o parásitos, estos patógenos podrían ingresar a su sangre con la picadura y enfermarlo. Pero todos podemos tomar medidas simples para evitar que nos piquen estos insectos chupasangre.

PARA EVITAR LAS PICADURAS DE MOSQUITOS:

- ❑ **Use repelentes de insectos.** Los productos que contienen DEET, picaridin, eucalipto de limón, para-mentano-diol o IR3535 se pueden aplicar en la piel. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- ❑ **Cúbrase.** Cuando esté afuera, use mangas largas, pantalones y calcetines. Los mosquitos pueden morder a través de la tela delgada, así que rocíe la ropa fina con un repelente registrado por la EPA, como permetrina. No aplique permetrina directamente sobre la piel.
- ❑ **Vuelva su hogar a prueba de mosquitos.** Instale pantallas en ventanas y puertas, o repare las existentes, para mantener a los insectos fuera de su casa. Use aire acondicionado si tiene.
- ❑ **Deshágase de los criaderos de mosquitos.** Vacíe el agua estancada de las macetas, los canales, los cubos, las coberturas de la piscina, los platos de agua de las mascotas y los recipientes para pájaros regularmente.