

Lista de control de prevención de enfermedades

Los exámenes de detección temprana, las vacunas y la protección de usted mismo 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 duran a menudo sólo 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 usted puede tomar medidas simples para evitar ser picado por estos insectos chupasangre.

PARA EVITAR LAS PICADURAS DE MOSQUITO:

- ❑ **Cúbrase la piel.** Cuando esté al aire libre, use mangas largas, pantalones y calcetines para ayudar a bloquear las picaduras.
- ❑ **Utilice repelentes contra insectos cuando esté al aire libre.** Siga las instrucciones de la etiqueta. Encuentre repelentes de insectos eficaces en el sitio de la EPA: <https://www.epa.gov/insect-repellents> (en inglés).
- ❑ **Utilice un ventilador cuando esté sentado al aire libre.** Dirija el aire del ventilador hacia sus piernas cuando coma al aire libre o trabaje en el jardín.
- ❑ **Proteja su casa.** Utilice mosquiteros en las puertas y en las ventanas abiertas. Repare los mosquiteros si tienen agujeros.
- ❑ **Elimine las zonas de reproducción de los mosquitos.** Seque los charcos de agua alrededor de su casa donde los mosquitos puedan poner huevos.
- ❑ **Vacúnese antes de viajar a zonas con enfermedades transmitidas por los mosquitos.** Obtenga más información en <https://wwwnc.cdc.gov/travel>.