

# Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



OTOÑO 2013

## ¡Deténgase! No Trate los Virus con Antibióticos

### ¿Sabía que:

- Los antibióticos matan las bacterias y otros microorganismos.
- Los antibióticos no matan los virus.
- Muchas enfermedades comunes son causadas por virus.
- Si toma antibióticos cuando tiene un virus le puede enfermar más.

### En esta edición:

- ¡Deténgase! No trate a los virus con antibióticos
- Los apagones y seguridad de la comida
- Barriendo hojas con seguridad

### Estas enfermedades comunes son causadas por los virus:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfriados</li> <li>• Influenza</li> <li>• Escurrimiento de nariz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría del casos de tos , bronquitis, y dolor de la garganta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de infecciones del seno nasal</li> <li>• Algunas infecciones del oído</li> </ul> |
|---|--|--|



### Tomar antibióticos para combatir un virus:

- No le curará
- No le ayudará a sentirse mejor
- No evitará que a otras personas se infecten con su virus



### El uso inapropiado de antibióticos puede:

- Matar las bacterias útiles de su cuerpo.
- Causar diarrea, infecciones de hongos y reacciones alérgicas graves. **Llame a su doctor si tiene cualquiera de estos síntomas.**

### Recuerde:

- ◇ Las bacterias pueden causar enfermedades tratables con antibióticos, como infección de garganta por estreptococo.
- ◇ Hay riesgos cuando toma cualquier medicina.
- ◇ Solamente debe usar antibióticos cuando su doctor dice que son necesarios.
- ◇ Termine de tomar todos sus antibióticos aunque se sienta mejor.



## MANTENGASE EN CONTACTO CON EL BOLETIN DE SALUD

Archivo del Boletín de Salud: <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Comuníquese con: Marialisa Ramirez

Teléfono: 215-685-6496

Correo electrónico: [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov)

## Como Conservar la Comida cuando Se Va La Luz

Los apagones son molestos, especialmente cuando duran un rato. La comida se conserva en el refrigerador hasta 2 horas sin electricidad. A continuación hay consejos para conservar la comida y mantener a su familia saludable.

### ¿Cómo conservo mi comida durante un apagón?

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador.
- Use la comida del refrigerador primero. Un refrigerador cerrado mantiene fría la comida por mas o menos 2 horas.
- Use la comida del congelador después. El congelador mantendrá congelada la comida por 24 a 48 horas si la puerta se mantiene cerrada.
- Use la comida enlatada después de usar la comida del refrigerador y del congelador.
- Si parece que el apagón durará más de un día, llene un enfriador portable con hielo para la comida del congelador.
- Guarde botellas de agua en el refrigerador antes de un apagón porque ellas pueden ayudar a mantenerlo frio cuando se va la luz.



### ¿Qué debo hacer con la comida cuando regresa la luz?

- Tire a la basura cualquier comida que huela mal o tenga un color o textura inusual. Cuando no esté seguro, ¡Tírela!
- Tire a la basura cualquier comida que ha estado a temperatura ambiente. Las bacterias que causan enfermedades se multiplican rápidamente.
- Algunos tipos de bacterias no se les pueden matar aun cocinando la comida.
- Nunca pruebe la comida para asegurar si aún está fresca.
- el exterior, puede congelarla otra vez.
- Si no esté seguro si la comida está lo suficientemente frio, tome la temperatura con un termómetro.
- Tire cualquier comida que se sienta tibia.

Datos para contactar a  
**PECO:**

**Sitio Web:**

[www.peco.com](http://www.peco.com)

**Número de Emergencias:**

1-800-841-4141

**Servicio de Atención del  
Cliente:**

1-800-494-4000

**Hay disponibles  
servicios de  
interpretación**

## Barriendo las Hojas Con Seguridad



### *Mientras barriendo las hojas:*

- No tuerza el cuerpo.
- Use las piernas para mover su peso, en vez de torcer su espalda.
- Doble las rodillas y no a la cintura para recoger las cosas.
- Use un rastrillo de tamaño apropiado para su altura y fuerza. Un rastrillo de 24 pulgadas es apropiado para una persona de 5 pies, 6 pulgadas de altura.
- Lleve puestas guantes para evitar ampollas en las manos.
- Lleve puestas gafas de protección, especialmente si está usando un soplador.

### **CONSEJOS BREVES**

**No se exceda.** Tome descansos y hágalo despacio.

**Beba bastante agua.** Es importante mantenerse hidratado.

**¡Estírese!** Estirarse puede ayudar con aliviar tensión en los músculos. Un baño caliente puede relajar también los músculos.