

¡Los 5 pasos saludables por día alejan a los gérmenes!

Sus cuidadores y usted trabajarán en equipo para seguir estos 5 pasos para reducir el riesgo de infección mientras se encuentre en el hospital:



**Ducharse
o
bañarse**

1 vez por día, su equipo de atención le ayudará a ducharse o bañarse con esponja. Esto es para que los gérmenes no se acumulen en su piel.



Limpiar

2 veces por día, su equipo de atención irá a su habitación y limpiará las superficies donde se acumulan más gérmenes.



**Caminar
y
moverse**

3 veces por día, su equipo de atención le ayudará a levantarse para caminar o moverse lo que más pueda. Esto le ayudará a sanar más rápido.



**Cuidado
oral**

4 Para una buena higiene oral, lávese los dientes o realice cuidado oral por lo menos 2 veces al día. Haga esto después de cada comida y nuevamente al acostarse.



**Lavarse
las
manos**

5 o más veces por día, lávese las manos con jabón y agua o use desinfectante para manos.

Usted: antes y después de comer, y después de ir al baño.

Equipo de atención: antes y después de tocarlo a usted o de tocar los objetos que usted está usando.

Visitantes: al entrar y al salir de la habitación.



**5 pasos
saludables**