

COMBATA LAS PAPERAS

Depende de usted



Las paperas se contagian a través del contacto con la saliva o la mucosidad de la boca, nariz o garganta de una persona infectada. Protéjase y ayude a detener la propagación de esta enfermedad mediante estos hábitos saludables.



Lávese las manos

Lave muy bien sus manos en forma frecuente, con jabón y agua tibia.



Vacúnese

La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola (MMR) brinda la mejor protección contra esta enfermedad.

Permanezca en su hogar si está enfermo

Las paperas son muy contagiosas.

Quédese en su hogar y no viaje ni vaya a la escuela o al trabajo durante 9 días desde la aparición de la hinchazón de las glándulas.



Use sus propias tazas, tenedores y cucharas

Compartir tazas o utensilios con una persona infectada con paperas puede enfermarlo.

Síntomas de las PAPERAS

- Inflamación de las glándulas frente a las orejas o mandíbulas en uno o ambos lados
- Fiebre
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Pérdida de apetito
- Cansancio



Cúbrase al toser o estornudar

Cubra su boca y nariz con su manga o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje sus pañuelos usados en el cesto y lávese las manos.

La enfermedad se transmite a través de LA TOS, LOS ESTORNUDOS Y EL CONTACTO



Para obtener más información,
llame al 2-1-1 o ingrese en health.hawaii.gov

Los servicios de asistencia con el idioma están disponibles a través del 2-1-1.

