



Part Seven:

*Fact Sheets*



*English**Spanish*

Chlamydia.....	Clamidia
Conjunctivitis (Red Eye) .....	Conjuntivitis (Ojos Colorados)
Diarrhea .....	Diarrea
Gonorrhea.....	Gonorrea
Hepatitis A .....	Hepatitis A
Hepatitis B .....	Hepatitis B
Hepatitis C .....	Hepatitis C
Herpes Simplex Virus (HSV) .....	Herpes Simplex Virus (HSV)
Herpes Zoster (Shingles).....	Herpes Zoster (Culebrilla)
HIV/AIDS .....	VIH y SIDA
Impetigo .....	Impétigo
Influenza .....	Gripe
Lice .....	Piojos
Measles .....	Sarampión
Meningococcal Disease.....	Enfermedad Meningocócica
Pertussis (Whooping Cough).....	Pertusis
Ringworm .....	Tiña
Scabies .....	Sarna
Streptococcal Pharyngitis (Strep Throat).....	Faringitis
Syphilis.....	Sífilis
Tuberculosis (TB).....	Tuberculosis (TB)
Upper Respiratory Infection (URI/Common Cold) .....	Infección Respiratoria Alta
Vaccinations .....	Vacunaciones
Varicella (Chickenpox) .....	Varicela
Viral Meningitis .....	Meningitis Viral

## What is Chlamydia?

Chlamydia is a sexually transmitted disease (STD or VD). Although it is very common, many people have never heard of it.

## What does Chlamydia look like?

Most women and many men who have Chlamydia don't know it because it doesn't appear to cause them any obvious problem. You may not know that you have the disease, but it can still cause many problems, especially in women. It can cause tubal pregnancy, chronic pain around the female organs, or prevent women from ever getting pregnant.

Many people who have Chlamydia also have gonorrhea. When people do get sick from Chlamydia, the symptoms are often the same as those caused by gonorrhea.

## What happens when you get Chlamydia?

If you have Chlamydia, you may feel burning when you urinate. A watery or mucous-like fluid may come out of your penis or vagina, and your sex organs may itch.

If you are a woman and you have Chlamydia, you may feel pain below your stomach. It may hurt when you have sex, and sometimes you may bleed between your periods.

If you are pregnant and you have Chlamydia, you can pass the disease to your newborn at birth. Your baby may get infected eyes and lungs.

## What do you do if you have Chlamydia?

Usually, it's easy to treat Chlamydia. You and your partner will have to take antibiotic pills for one or two weeks.

## How do you keep from getting Chlamydia?

There are two ways to keep away from Chlamydia:

- 1) don't have sex;
- 2) if you do have sex, use a condom every time.

Make sure you and/or your partner use condoms from start to finish every time you have sex.

You cannot get Chlamydia from toilet seats, doorknobs, towels, or from lifting heavy objects and straining muscles.

## *Conjunctivitis (Red Eye)*

### **What is conjunctivitis?**

Conjunctivitis, sometimes called “red eye,” is a very common eye problem.

### **What does it look like?**

If you have conjunctivitis, one or both of your eyes are red. Your eyes and eyelids burn or itch. Your eyes may water and leave a crust which can make your eyelashes stick together, especially when you wake up in the morning.

### **How do you get conjunctivitis?**

Germs get into your eyes all the time. Some germs can grow under your eyelids. When you rub or touch your eyes, the germs can infect the eyes very easily.

Sometimes, conjunctivitis isn't caused by germs. Chemicals, allergies, or other illnesses can also give you red eye.

### **What do you do if you have conjunctivitis caused by an infection?**

A doctor or nurse will probably give you eye drops, an ointment, or pills. These are antibiotics.

Your eye will look better after 2 or 3 days of medicine. But the germs will still be alive. You need to take all of the medicine (usually it lasts for 7 to 10 days) to get rid of all the germs. Otherwise, you can get conjunctivitis again.

You don't need an eye patch if you have conjunctivitis.

If your eye stays red after treatment or you feel pain or your vision is fuzzy, see your doctor or nurse again.

### **How do you keep from getting eye infections?**

Never share eyedrops or eye ointments, even with your family.

Do not share towels, washcloths, or makeup. In particular, never share these things with someone who has conjunctivitis.

If your child or your partner has an infected eye, wash your hands with lots of warm water and soap both before and after putting medicine in her or his infected eye.

If your partner, a friend, or someone in your family has conjunctivitis, you may also need to take medicine to keep from getting the disease.

## What is diarrhea?

Diarrhea is usually a change in a normal bowel pattern, with abnormal amounts of stool or liquid stool. You can get diarrhea from viruses, bacteria, or parasites. You can also get diarrhea from other medical problems.

## What happens when you have diarrhea?

If you have diarrhea, you have to go to the bathroom a lot. Your bowel movements are loose and mixed with liquid. Sometimes, you get cramps, you throw up, or you have a fever. You may see blood or mucous in your bowel movements.

When diarrhea lasts for more than three days, or if it seems severe, see a doctor or a nurse. They can take a sample of your bowel movement to see what kind of diarrhea you have.

## What do you do if you or your child has diarrhea?

Whenever you have diarrhea, drink a lot of clear liquids to replace the fluids you have lost. If your baby has unusually loose stools or an increase in the usual number of bowel movements, contact your health provider. Diarrhea can quickly make babies very sick.

If your child has diarrhea, special liquids, such as Pedialyte™ or Enfalyte™, which can be bought at a drug store, can help prevent your child from becoming dehydrated. If the diarrhea is not severe and the child is not vomiting, you should allow the child to eat a normal diet in moderation. Keep in mind that starchy foods are better absorbed.

If your child's diarrhea is severe or won't stop, contact a doctor or nurse.

Take your child to a hospital or clinic if you see any of these signs:

- your child can't make tears;
- the mouth of your child is dry;
- the eyes of your child look sunken or have dark circles around them;
- your child is very sleepy;
- your child is less than 12 months of age and is having very large or very frequent stools;
- your child has not wet a diaper in 8 hours.

If your child has diarrhea, vomits, or has a fever over 101°F (38.4°C), see a doctor or nurse.

## How do you keep from getting diarrhea?

Always wash your hands:

- before fixing any food or formula;
- before eating or feeding a child;
- after changing diapers or going to the bathroom.

Toilet-trained children should always wash their hands after they go to the bathroom. You or another adult should remind children to wash their hands and watch them in the bathroom. If children are putting toys in their mouths, try to keep them from sharing these toys with other children. This is especially important if one of the children is sick.

If you have diarrhea, do not fix or serve food to anyone outside of your family. You can serve and fix food when your symptoms go away or your doctor or nurse tells you it's OK.

## What is gonorrhea?

Most people know gonorrhea as “the clap” or “the drip”. Gonorrhea can infect your eyes, throat, vagina, rectum, joints, skin, penis, or urethra. Gonorrhea is very common.

## How do you get gonorrhea?

It’s an infection you can get by having sex with a person who has gonorrhea. If you’re pregnant and you have gonorrhea, the germs can be passed to your baby at birth.

You are more likely to get gonorrhea if you have more than one sex partner than if you have only one partner. If you have sex with someone who has sex with different people, you have a good chance of getting gonorrhea.

If you are sexually active, go to a clinic for a gonorrhea exam regularly. Your health care provider can recommend how often you should visit.

## What does gonorrhea do to you?

If you’re a man and you have gonorrhea, your penis may hurt, burn, or itch when you urinate. Also, a yellow fluid may drip from your penis (“the drip”).

If you’re a woman and you have gonorrhea, most often you will not feel sick, even though you are infected. When gonorrhea does make you sick, you may feel pain, burning, and itching. You may also have a discharge. Sometimes the infection can spread to your tubes, ovaries, and pelvis. It is very important to get treatment as soon as possible to avoid long term problems.

Most women and some men with gonorrhea don’t have any symptoms. People without symptoms can still spread the disease.

## What do you do if you get gonorrhea?

Treatment for gonorrhea is usually simple. Often you get a single shot of antibiotics followed by a week or two of pills. Sometimes, an infection needs stronger antibiotics or an overnight stay in the hospital.

## How do you prevent gonorrhea?

If you don’t have sex, you won’t get gonorrhea.

Condoms are the next best way to prevent gonorrhea.

**USE CONDOMS FROM START TO FINISH EVERY TIME** you have sex. It’s the best way to prevent gonorrhea and other STDs (sexually transmitted diseases).

## What is hepatitis A?

Hepatitis A is a virus that irritates your liver.

People with hepatitis A can feel very tired and have a fever, poor appetite, nausea, yellow eyes and skin, dark urine, and white bowel movements. Some people, especially children, don't have yellow skin or eyes. You usually feel sick from hepatitis A for about 2 weeks, although some people can get sick for several months and others never get sick at all.

## How do you get hepatitis A?

Hepatitis A is spread through the stool of infected people. This can happen when an infected person goes to the bathroom, doesn't wash his hands, and then touches objects which others might put into their mouths. Hepatitis A can spread when you change diapers or when children put their hands into their diapers and then touch objects that go into the mouth.

You can't get hepatitis A when you talk to, touch, or sleep in the same room with a sick person.

## How do you treat hepatitis A?

There is no treatment for hepatitis A. If you get sick, lots of rest and high calorie foods can make you feel better.

## How can I keep from getting hepatitis A?

If you are at high risk for getting hepatitis A or may get seriously sick from hepatitis A, you can get a vaccination. This vaccination is for sexually active men who have sex with men, drug users (injection and non-injection drug users), persons with chronic liver disease, and children living where there are high rates of hepatitis A.

Whether or not you are vaccinated against hepatitis A, it is always important to wash your hands before you touch food, eat, feed your baby, change your baby's diapers, or go the bathroom. Always put soiled diapers in a wastebasket that children can't get into.

If your children get hepatitis A or the person you live with has hepatitis A, you can get a shot called immune globulin (IG) to make sure you don't get very sick. The shot has to be given within 2 weeks of exposure, so see a caregiver as soon as possible.

## Can you get hepatitis A more than once?

After you get sick from hepatitis A, you can't get it again. But remember, you can still get other types of hepatitis.

# Hepatitis B

## What is hepatitis B?

Hepatitis B is a virus that affects your liver. The early symptoms are like the cold or flu. After about a month, your skin may turn yellow and begin to itch. Your urine looks like Coca-Cola, but the color of your bowel movements is light. You may not see any of these symptoms for 6 weeks to 6 months after you first get the disease.

These symptoms can last for 1 to 2 months. Usually, you are healthy again after the symptoms go away. Some people die from hepatitis B, and others have life-long liver problems.

## What do you do if you have hepatitis B?

Rest and high calorie foods may help your fever and itching. Usually, food goes down better in the early part of the day.

Avoid drugs such as Tylenol™ that are broken down by the liver. Alcohol and drugs can also damage the liver.

## How do you get hepatitis B?

The virus doesn't spread when you talk to, touch, or sleep in the same room with an infected person.

Having sex without a condom or sharing needles with an infected person can spread the virus very easily.

Some people can be infected and never feel or look sick. However, they can still spread the virus.

## How do you keep from getting hepatitis B?

Vaccination can prevent you from getting hepatitis B. It is now recommended that all children and adolescents receive the hepatitis B vaccine. The vaccine is also recommended for adults who are high risk, which includes injection drug users.

If you inject drugs, you can also keep from getting hepatitis B by not sharing needles. If you share needles, use a watered down bleach solution to clean your works before and after you inject to kill the hepatitis B on the needle. Ask shelter staff about where to find bleach.

Use a condom every time you have sex. Often, shelter staff know where you can get condoms.

Don't share toothbrushes and razors.

Cover any cuts or sores with a bandage.

If you touch any of the fluids that come out of another person's body, especially blood and urine, you need to wash you hands very well.

Be careful when throwing away razors and other sharp things! The shelter staff can tell you where to put them.

Watch children to make sure they don't bite or scratch one another.

If you get exposed to hepatitis B, ask your doctor or nurse about vaccines.



## What is hepatitis C?

Hepatitis C is a virus that causes liver disease. The hepatitis C virus is found in the blood and liver of people with hepatitis C infection.

## How is hepatitis C spread?

The virus is spread primarily through blood. People most at risk are those who have had a blood transfusion or an organ transplant before 1992 or people who use or have used needles contaminated by blood (for example, the injection of drugs). Since July 1992, the blood supply has been carefully checked for this virus and the blood supply is considered to be safe.

The hepatitis C virus can be spread whenever blood (or fluids containing blood) come in contact with an opening on the skin or other tissues. This can occur even when these openings cannot be seen. Hepatitis C virus can also be transmitted by sexual contact, but this does not happen as easily as the spread of HIV, the virus that causes AIDS. Tattooing and body piercing are also risk factors.

The hepatitis C virus is not spread by casual contact like hugging, sneezing, coughing, or sharing food. As with all blood-borne infections, razors, toothbrushes, and drinks should not be shared. You cannot get hepatitis C by donating blood.

## How serious is hepatitis C?

Hepatitis C infection can be very serious. Most people who become infected will carry the virus for the rest of their lives. Some of these people will develop liver damage and feel very sick. Other people may feel healthy for many years after being diagnosed with hepatitis C infection. This virus can eventually cause cirrhosis (scarring of the liver) and/or liver cancer in some infected people. While most people will not develop liver failure or cancer with hepatitis C, a significant number of people will. We cannot tell who will or will not have these problems. We do know that homeless and poor patients are at higher risk for infections and complications.

## Who is at risk for getting hepatitis C?

People are at risk for developing hepatitis C infection if they:

- have used street drugs or shared needles, even just once;
- have received a blood transfusion, blood products, or an organ transplant before July 1992;
- have had many sexual partners, especially if they did not use condoms;
- are health care workers (like doctors or nurses) who may be exposed to blood or needles;
- are babies born to mothers who have hepatitis C;
- are homeless;
- suffer from alcoholism;
- are veterans of the Vietnam war;
- have tattoos or body piercing with infected needles or ink;
- have been on kidney dialysis.

*Continued next page.*

# Hepatitis C

## **Is there a treatment for hepatitis C?**

A drug called interferon, in combination with Ribavirin™, is used to treat hepatitis C infection. People diagnosed with hepatitis C infection should not drink any alcohol or take certain medicines that can cause liver damage. It is recommended that persons infected with hepatitis C be vaccinated for hepatitis A and hepatitis B, two other viruses which cause liver damage. Antibiotics (medicine to fight an infection from bacteria) do not work against the hepatitis C virus. Ask your doctor about treatment options and steps you can take to protect your liver.

## **How can hepatitis C be prevented?**

There is no vaccine for hepatitis C. The best way to keep from getting the hepatitis C virus is to avoid any contact with blood. This includes not sharing needles, razors, or toothbrushes. Blood banks now screen donated blood for hepatitis C virus, so your risk of getting infected from a blood transfusion is extremely low. You can also get hepatitis C from sex with an infected partner; using a condom may reduce your risk of becoming infected.

### **To prevent the spread of hepatitis C:**

- if you shoot drugs, never share works with anyone. Don't share cocaine or other snorting straws, since these can get blood on them too. Find out about treatment programs that can help you stop using drugs.
- use a latex condom every time you have sex.
- only get tattoos or body piercing from places using sterile equipment.
- health care workers and people who clean up in hospitals or places where needles or sharps are used should follow standard (universal) precautions for every patient.
- if you have hepatitis C, don't share razors or toothbrushes.
- if you have hepatitis C, don't donate blood, sperm, or organs.

*Adapted from the MA Department of Public Health Fact Sheets.*

## What is herpes simplex?

Herpes simplex is a virus. It is not very dangerous for most people, but it can be very painful.

Once you get herpes, you have the germs for life. Most of the time, you don't notice you have herpes. Now and then, you get blisters that open up and become painful. Stress, sunlight, and sometimes getting sick with other things can bring the blisters out again.

## What does herpes look like?

If you have herpes, you usually get groups of little blisters. A ring of skin around the blisters becomes bright red. The blisters will open up and become painful. Then, they'll get a scab over them and dry up.

You can get the blisters on your lips or the corners of your mouth. People call these cold sores or fever blisters. Doctors call them oral herpes.

You can get the blisters on your penis, on the inner lips of your vagina, or around your anus. The blisters can also spread to your buttocks, the small of your back, and your thighs. This is called genital herpes.

The blisters of both genital and oral herpes break open and then crust over. Cold sores on the lips take about a week to go away. Sores of genital herpes can take two weeks to go away.

If you have a rash that looks like herpes, see a doctor or nurse. They can show you how to take care of your rash.

## How do you get herpes?

You get herpes by touching the sores of people with herpes.

You get oral herpes by kissing or nuzzling someone who has sores or is infected but does not have sores.

You get genital herpes by having sex with someone who has sores or who is infected but does not have sores.

Most people get herpes from people who are infected but do not have sores.

Newborn babies can get herpes from their mothers if their mothers have sores.

## What do you do if you have herpes?

Wash your hands often with warm water and soap. Wash your hands every time you touch your sores.

Cover your sores with a cloth or bandage until they crust over.

Keep the rash clean and dry. When it's clean, the rash can't get infected.

No medicine gets rid of the virus completely. Some medicines can help heal the sores. There is no vaccine to prevent herpes.

If you have genital herpes, a nurse or a doctor can give you some medicine that may help.

See a doctor or nurse if you have herpes and:

- your rash spreads;
- you feel ill (headaches, fever, strange behavior);
- your rash spreads to your eye;
- you think you might be pregnant.

## How do you keep from getting herpes?

Many people are already infected with herpes but do not know it because they have never had the blisters or sores.

Most people get herpes from infected people without sores.

Don't touch the sores or saliva of someone who has herpes.

Don't have sex or kiss your partner when he or she has sores.

Always use a condom every time you have sex with anyone, because even people without sores now or in the past may be infected and give you the infection.

# *Herpes Zoster (Shingles)*

## **What is herpes zoster?**

Herpes zoster is a rash known as shingles. Shingles comes from the same germ that causes chickenpox. After you have chickenpox, the virus “sleeps” for many years and can “wake up” at any time to cause painful blisters on your skin.

## **What does shingles look like?**

The rash looks like chickenpox but is usually limited to one area. You get many little red bumps that can itch and ooze.

You can get shingles more than once, but you can't get chickenpox more than once.

## **How do you get shingles?**

You have to get chickenpox before you can get shingles. If your immune system is healthy and you touch the blisters of someone with shingles, you don't get shingles. But you can get chickenpox if you have not had chickenpox before.

The drainage from the blisters of shingles can spread germs to other people who have not had chickenpox. You should cover open or wet blisters with a bandage or clean clothes.

If you have not had chickenpox and you have contact with someone with a shingles rash, see a doctor or a nurse.

## **What do you do if you have shingles?**

Keep the shingles lesions clean with soap and water to prevent them from getting infected. You may need to take pain relievers.

See a nurse or a doctor often. They can help you with the pain. Also, they can make sure that your rash doesn't get worse.

See a caregiver immediately if any of these signs or symptoms appear:

- blisters spread to your eyes or other parts of your body;
- blisters are still appearing after one week;
- you get more sleepy, cranky, or confused.

## **What is HIV?**

HIV is a virus that spreads through sexual contact and blood contact. The virus can also pass from a pregnant woman to her unborn baby or to a baby through breast milk.

## **What is AIDS?**

AIDS stands for “acquired immune deficiency syndrome.” AIDS results when the body’s immune system is damaged by the human immunodeficiency virus (HIV). This can result in infections and certain kinds of cancer. AIDS can be prevented!

## **How is HIV transmitted?**

HIV is a virus that is spread through person to person contact with body fluids – blood, semen, vaginal fluids, or mother’s milk.

The virus is most often transmitted during sexual contact and through sharing needles and other drug works. It can also be passed to a baby during pregnancy or at birth.

Sexual contact can be between men and women or between partners of the same sex.

## **How do other sexually transmitted diseases affect HIV?**

When a person has another STD like gonorrhea, Chlamydia, or herpes, he or she is at greater risk of getting HIV.

## **How can I tell if my partner has HIV?**

There is no way to tell if a person is infected with HIV. He or she can look healthy and feel healthy.

## **How can I tell if I have been infected with HIV?**

When a person is initially infected with HIV, he or she may have fevers, chills, swollen lymph nodes, and a rash. This usually resolves in several days. People with HIV may not know it. They may feel and look very healthy. They can still spread the virus. The only way to find out is to have HIV testing done either by a saliva sample or a blood sample.

## **Does a positive HIV test mean I have AIDS?**

No. It means you have been infected with the virus. Treatment with medication may prevent the development of AIDS. If your HIV test is positive, you can spread the virus to sexual partners, needle use partners, or your unborn child.

## **What do I do if I am pregnant and may have HIV?**

If you are pregnant or planning to become pregnant, consult your doctor about getting a test for HIV. If you are HIV positive, your doctor can help you and your baby if you get into care as soon as possible.

## **What do I do if I am HIV positive?**

It is important to remember that HIV is now a treatable disease. Get medical care as soon as possible. If you do not need medications, it is important to stay as healthy as possible and to get regular check ups.

## **What do I do if someone I know is HIV positive?**

People with HIV need support and understanding, as well as respect for their confidentiality. If someone tells you he or she has HIV, offer friendship but respect their privacy.

## **How can I keep from getting HIV?**

You can become infected if you do not practice safer sex. Men should always wear a condom (rubber). Lubricate the condom with water-based substances such as K-Y Jelly™, For-Play™, PrePair™, or Probe™. Don’t put any oil or Vaseline™ on the condom because it may break. Avoid nonoxynol 9 spermicide. Never use a condom more than once. Don’t take chances. Use a condom from start to finish every time you have sex.

Oral sex on a man should also be done with a condom in place. For oral sex on a woman, use a dental dam. Don’t let blood or sexual fluids enter your mouth or your partner’s.

*Continued next page.*

Dry kissing, masturbation, hugging, and touching are safe. Deep (French) kissing has not been shown to pass on the virus but may be risky, especially if there are sores or blood in someone's mouth.

**DON'T SHOOT DRUGS!** The best protection from HIV is to get help through a drug program. When using drugs, **NEVER SHARE NEEDLES**, straws, or other works. Always clean your works with bleach before and after use.

Because HIV spreads through blood, don't share sharp objects like razors and toothbrushes that may have blood on them.

You cannot get the virus by being stung by insects, sitting on toilet seats, washing dishes, or being around someone with AIDS. Sharing bathrooms, dishes, and laundry cannot spread the virus. A person infected with HIV cannot transmit the virus when he or she hugs and touches you or sneezes towards you.

### **Where can I get information about HIV/AIDS?**

Much information about HIV/AIDS is now available. The shelters have brochures and sometimes videos. There are now many magazines with information about HIV/AIDS. If you have access to the internet, the following websites can give you information that is easy to understand:

[www.projinf.org](http://www.projinf.org)

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

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

## What is impetigo?

Impetigo is a very common skin infection that can spread very easily in places where people are close together, such as day care centers and shelters.

## What does impetigo look like?

Red blisters that later become crusted can appear anywhere on the body but most often around your mouth, your nose, or on your arms and legs. It can also look like pus-filled blisters on any part of the body.

## How do you get impetigo?

You can get impetigo when you have an open cut on your skin or when you scratch an insect bite. The sores can quickly spread to other parts of your body.

You can get impetigo if you touch the sores of someone else. If you have impetigo, you can spread it until all your sores get better.

## What should you do if you have impetigo?

If you have impetigo, a doctor or a nurse will give you an antibiotic ointment or pills. You must complete the whole recommended treatment in order to keep the infection from coming back.

If you have impetigo, clean your sores with warm water and soap every day, then cover them with clothing or a bandage. Don't share towels or clothing with other people until all your sores go away.

If you have impetigo, wash your hands often with a lot of soap and clean water to keep from spreading the infection. Wash your hands every time you touch impetigo sores or change the bandages or clothing that covers the sores.

Make sure you carefully throw away soiled bandages and keep any clothing or linen that might have drainage on them away from others. Clothing and linen soiled with drainage can be disinfected by washing in a hot water wash cycle with chlorine bleach.

## How can you keep from getting impetigo?

Try to avoid scratching insect bites and picking scabs.

Keep any insect bites or cuts clean with soap and water. If it looks like a bite or cut is draining or forming a crust, see a doctor or a nurse.

## **What is influenza?**

Influenza is the flu, a virus that comes around once a year, usually in the late fall or winter months.

When you have the flu, you get a fever, chills, headaches, dry cough, and often a runny nose. You feel very tired and can feel achy all over for several days.

For most people, the flu comes and goes quickly. But the flu can make you very sick if you have problems with your heart or lungs. You can also get very sick from the flu if you are infected with HIV, the virus causing AIDS.

## **How do you get the flu?**

The flu is easy to catch when many people live close together. You get the flu by breathing germs from someone who is coughing or sneezing or by staying in a shelter where many people are sick.

## **What should you do if you get the flu?**

If you have the flu, you should take it easy and drink plenty of liquids. You can help a sore throat by gargling with warm water and some salt.

Use Tylenol™ (acetaminophen) to treat the fever or muscle aches.

You should see a doctor or nurse if you are getting worse, are not better after a few days, or if you have heart or lung problems.

## **How can you keep from getting the flu?**

You can get a flu shot every year so you don't get the flu or give it to other people. Shelters usually give flu shots in November.

You can't get the flu from a flu shot. Most people don't have any side effects from the flu shot. However, sometimes the shot can make you feel achy and tired, or you may have a low fever and chills. This is not common and only lasts for about 2 days. Your arm may be sore for a couple of days from the shot.

If you are allergic to eggs, you should not get a flu shot.

If you are ill and have a fever, wait until you feel better before you have a flu shot.

You should wash your hands with warm water and soap after blowing your nose or your child's nose to prevent giving the flu to others.



**What are lice?**

Lice are tiny bugs that live on the human body.

**There are three types of lice:**

*Head lice* live on people's hair and make the scalp itch. The eggs often look like dandruff, but you can't pull them off your hair easily.

Head lice spread when a person with head lice comes into contact with another person's hair. They can also spread when people share hats, combs, and other things that touch the head or hair. Head lice are very common among children.

*Body lice* live on people's clothes, especially in the seams. They do not usually live on the skin. People usually find they have body lice when they get a rash from scratching.

Body lice spread when you touch or come into contact with a person with body lice. They can also spread by sharing things like clothing or bed sheets that have body lice on them.

*Pubic lice* is most commonly spread by close body contact or sexual contact. If you have pubic lice, you should ask a doctor or nurse to exam you for other sexually transmitted diseases.

**How do you get rid of lice?**

For head lice and pubic lice, ask a doctor or nurse about shampoos or cream rinses that will kill lice in your hair. Usually, you have to leave the shampoo on your hair for up to 10 minutes. You then rinse your hair well and dry it with a towel. Once your hair is dry, you may have to comb any remaining eggs out of your hair with a fine-toothed comb. This takes a lot of time. Some people prefer to cut or shave their hair instead of combing.

To keep the lice from coming back, wash all linen and clothing in hot water and dry your laundry in a dryer for 30 minutes before you use it again.

If you can't wash things like stuffed animals and toys, carefully vacuum them.

Soak all your combs and brushes in the lice shampoo diluted with water. A solution of 1 part bleach to 10 parts water will also work.

For body lice, all you may have to do is take off your clothing and shower carefully. Body lice live in clothing, not on the skin. Before you put your clothing back on, you should wash your clothes in hot water and dry them in a dryer for 30 minutes. Do not put your clothing back on or sleep in the same bed after you shower until everything is clean.

If you have lice, you should see a nurse or a doctor after about a week to make sure the lice are gone. Sometimes you have to get treated again.

**How can you keep from getting lice?**

The best way to keep from getting lice is not to share clothing, hats, combs, and other personal things. Tell people who complain about itching or rashes to see a doctor or nurse.

If you have been close to a person with lice, ask a doctor or nurse to evaluate you for lice.

## What is measles?

Measles is a virus that is easy to get. Measles can make you or your child very sick.

## What does measles look like?

Measles often begins like a cold. You can have a cough, high fever, runny nose, and red, watery eyes. Four days later, you get a rash that is red and blotchy. The rash starts on your face and then spreads to your body.

## How do you get measles?

When someone who has measles coughs or sneezes, the virus can be spread through the air to other people.

You or your children can get measles if:

- you've never had measles or have never been vaccinated;
- you were vaccinated before 1968, because some early vaccines did not give lasting protection;
- your child has never had measles and has not been vaccinated.

If you're near someone who has measles, you should ask a doctor or nurse about the disease.

## What should you do if you have measles?

When you see symptoms of measles on yourself or your child, you should go to a doctor immediately. The doctor can tell you if you or your child has measles. There is no medicine to get rid of the measles, but you can make sure that others don't get the disease.

If you have measles, don't go into public places like stores, buses, subways, and medical clinics. You could spread the disease to someone who had not yet had it. About 4 days after you get the rash, you can no longer give the disease to anyone else. It is then safe to go out in public.

## How can you keep your children from getting measles?

You can prevent your children from getting measles by having them vaccinated. A vaccine to protect against measles is usually given to children at 12 to 15 months of age and again at 4 to 6 years of age. Children who have not been given a second dose of vaccine at 4 to 6 years of age are usually vaccinated when they go to middle school. The vaccine is combined with one for mumps and rubella (MMR) and will protect your child against all three diseases.

### **What is meningococcal disease?**

Meningococcal disease is a serious infection caused by a bacteria. It can lead to meningitis, a swelling of the lining around the brain. It can also cause an infection of the blood.

### **What are the symptoms of meningococcal disease?**

Meningococcal disease can begin as a cold, or it may start very quickly, with a fever, chills, and tiredness. Often, tiny red or purple splotches show up on your skin.

Older children and adults also get headaches with stiffness or pain in the neck. Very small children may be cranky and not want to feed. Their cry can sound much higher than normal.

### **How do you get meningococcal disease?**

You can get infected when someone coughs or sneezes the bacteria that cause meningococcal disease into the air you breathe. Your children can get the bacteria when they put objects in their mouths which have been mouthed by other children carrying the germ.

The bacteria can live in the nose and throat of some people who do not get sick. They can still spread it to others.

### **How do you keep from getting meningococcal disease?**

If you or your children spend a lot of time with someone who gets this illness, you can take an antibiotic called rifampin to reduce your chances of getting the disease. It only needs to be taken for two days. Talk to your health provider about this.

You should not take rifampin if you are pregnant, have severe liver disease, or have had previous problems with this medicine.

Rifampin can stain your urine, sweat, saliva, tears, and stool an orange-red color. This goes away once the medicine is finished.

Rifampin can stain soft contact lenses, so you should wear glasses until the medicine is finished.

If you take rifampin, your birth control pills may not work. You should use another method like a condom or a diaphragm until the end of the birth control pill cycle.

Rifampin can also interfere with methadone doses. If you are on methadone, have your health provider call your clinic to adjust the dosage.

See a doctor or nurse right away if you or your family has been around someone with meningococcal disease in the last two weeks and:

- you or anyone in your family develops a fever, headache, or becomes confused;
- your baby gets a fever, becomes cranky, feeds poorly, or has a funny cry.

# *Pertussis (Whooping Cough)*

## **What is pertussis?**

Most people know pertussis by its common name: whooping cough. It is a prolonged cough illness. This disease can be very serious, especially in infants who have not completed their immunizations. In children under a year old, pertussis can cause serious lung or brain problems.

## **How do you get pertussis?**

You can get pertussis when someone with the disease coughs into the air you are breathing. Also, you can get pertussis by touching the saliva or mucous of someone with the disease.

## **What does pertussis look like?**

Pertussis starts like a cold. You get a runny nose and runny eyes, and you begin to sneeze and cough. The cough goes on for about 2 weeks and gets worse and worse.

Sometimes, especially with children, the coughing fits can end up in a big “whoop” when they take in a breath. They can turn blue while coughing or vomit afterwards.

In children younger than 6 months, teenagers, and adults, pertussis may look just like a cough illness that lasts a long time.

If you or your child has a cough that lasts for more than 14 days, you may have pertussis. If you or your child has a cough that makes you turn blue or vomit, you may have pertussis. See a doctor or nurse.

## **What do you do if you have pertussis?**

If you have pertussis, see a doctor, drink plenty of fluids, and get lots of rest.

Your doctor or nurse will probably give you some antibiotic medicine. The medicine may lessen the symptoms and also keep you from spreading the germs to other people.

## **How do you prevent pertussis?**

Usually, children get pertussis vaccine 5 times during their routine checkups between 6 weeks and 7 years. The vaccine is the “aP” in the “DTaP” shot.

Keep your children’s vaccinations up to date. This is the best way to make sure they don’t get pertussis.

The pertussis vaccine can wear off. Sometimes, an older child or adult may get whooping cough even though they have had all their shots. These people can give it to small children who have not had all of their vaccinations.

If you have been near someone who is sick with pertussis, you may need to take antibiotics also. They may prevent you from getting sick.

## What is ringworm?

Ringworm is a common infection that can grow on your skin, hair, or nails. It's a fungus, not a worm. Ringworm can appear as small red sores, red circles, or areas of scaling or crusting.

Many children get ringworm on their scalps. Sometimes the small rings get bigger and make hair fall out. The skin in these areas can get scaly and crusted.

Ringworm on your skin can look like many small circles. Or your skin can just be scaly and very crusted. It can itch a lot.

Ringworm on the feet is common for teenagers and adults. If you have ringworm, your feet will look red and scaly, especially between the toes. These places also itch a lot.

## How do you get ringworm?

You or your children can get ringworm of the scalp if you touch another person's ringworm sores and then touch your head. You can also get ringworm on your head if you use an infected person's hat, comb, or anything else they had used in or on their hair.

You can get ringworm on your skin and feet by touching another person's sores. You can also get ringworm on your skin or feet by touching something they touched. Often this happens when you go into the bathroom and walk in your bare feet on a wet floor, take a bath in a tub that wasn't rinsed out, or sit on a changing bench that wasn't washed.

You can't get ringworm just by being in the same room with someone who has it.

If you have ringworm, you can give it to someone as long as you have sores. Once your sores heal, it can no longer be spread to others.

## What do you do if you have ringworm?

If you have ringworm, your doctor or your nurse will give you some pills or a cream. The length of treatment depends on where the infection is and how severe it is.

If you're taking care of someone who has ringworm, wash your hands often. Wash your hands every time you touch infected skin or put lotion on the sores of someone who has ringworm.

Wash in hot water the clothes and linens of anyone with ringworm. Do not let anyone else use these items until they have been washed.

If you or your child has anything on your skin that looks like ringworm, tell someone in the shelter and see a doctor or a nurse. Also, look for the same signs in the rest of your family and in other children who play with your child.

## What are scabies?

Scabies are tiny bugs called mites. Scabies burrow under the skin and make you itch and feel uncomfortable, especially at night. They can live anywhere on your body.

## How do you get scabies?

Scabies are easy to get, especially in places where a lot of people live or play together. They spread when someone with scabies touches your skin. This can also happen when people sleep in the same bed or share clothing or bed linen. Scabies can spread from the infected person until he or she gets treated.

## What do you do if you have scabies?

Scabies may be difficult to treat. A doctor or nurse practitioner or physician assistant can give you a lotion that kills scabies.

### If you have scabies:

- 1) Trim your nails so the scratching doesn't hurt your skin.
- 2) Take a shower.
- 3) Wait a few minutes for your skin to cool down.
- 4) Spread the lotion on your skin as directed.
- 5) Do not put on any other cream, ointment, or body lotion.
- 6) Wait 8 to 12 hours. If you wash your hands during this time period, reapply the lotion to your hands.
- 7) Take another shower to rinse off the lotion.
- 8) Put on new or clean clothes that have been washed and dried according to the instructions below.
- 9) Wash your linen and bedclothes the morning after the treatment is finished. Everything should be washed in hot water and dried in a hot drier for 30 minutes.
- 10) You may need to repeat the treatment in 1 week – ask your doctor, nurse practitioner, or physician assistant.

### For a child with scabies:

- 1) Trim the child's nails so the scratching doesn't hurt his or her skin.
- 2) Bathe or shower the child.
- 3) Wait a few minutes for the skin to cool down.
- 4) Spread the lotion on skin as directed.
- 5) Do not put on any other cream, ointment, or body lotion.
- 6) Wait 8 to 12 hours. If the child washes his or her hands during this time period, reapply the lotion to the hands.
- 7) Bathe or shower the child again to rinse off the lotion.
- 8) Put on the child new or clean clothes that have been washed and dried according to the instructions below.
- 9) Wash the linen and bedclothes the morning after the treatment is finished. Everything should be washed in hot water and dried in a hot drier for 30 minutes.
- 10) The child may need to repeat the treatment in 1 week – ask your doctor, nurse practitioner, or physician assistant.

Vacuum anything you or your child may have touched if it can't be washed (toys, rugs, pillows).

Even after treatment, you may continue to itch for a couple of weeks. This is normal. If itching is bad, ask your doctor or nurse for a medicine to control the itch.

## How do you keep from getting scabies?

Try not to share your clothing or your children's clothing and bed linen with others.

If you know someone who complains about a rash or itching, urge them to see a doctor or nurse.

If you or your children have been around someone with scabies, see a doctor or nurse.

## What is syphilis?

Syphilis is a sexually transmitted disease or STD, like gonorrhea and Chlamydia.

## What does syphilis look like?

Syphilis can be hard to notice, especially for women. When you first get syphilis, you may see a sore on your penis, on or around your vagina, in your rectum, or in your mouth. Often, the sore is on a place you can't see, like your vagina or rectum, so you don't notice it. The sore is painless and goes away after a while. But the disease is NOT gone after the sore fades away.

The disease can go through many stages. The stages can take up to 40 years.

## What happens when you get syphilis?

If you have syphilis and you don't treat it, the disease can spread almost anywhere in your body. The disease can cause very serious complications like stroke, heart attack, loss of hearing, insanity, and blindness.

Syphilis can be very bad for people with HIV infection. If you are infected with HIV, make sure you get a blood test for syphilis.

Babies can be born with syphilis if the mother is infected. If you are pregnant, make sure you get a test for syphilis on your first prenatal visit and again in the last 3 months of your pregnancy.

## What do you do if you have syphilis?

If you have syphilis, tell your present and past sexual partners that you have the disease. They need to see their doctors even if they don't have any symptoms.

If you have syphilis, your doctor will usually give you penicillin. You will probably get a shot once a week for 2 to 3 weeks.

Penicillin cures syphilis. The earlier you and your partners begin treatment, the better your chances for cure.

If you are being treated for syphilis, your partner must be treated before you can safely have sex together.

If you have syphilis, you should talk to an HIV counselor about HIV testing. HIV is the virus that causes AIDS.

## How can you keep from getting syphilis?

Condoms, diaphragms, and spermicides do not keep people from giving syphilis to one another.

People can get syphilis and not know it. If you are sexually active, get a blood test for syphilis every 2 to 3 years at your clinic or health center.

# *Streptococcal Pharyngitis (Strep Throat)*

## **What is strep throat?**

Strep throat is an infection caused by bacteria. It is called “strep” because the bacteria that causes the infection is called Streptococcus.

## **What are the signs of strep throat?**

Adults with strep throat may have a sore throat, a fever, and swollen neck glands. They usually don't have a cough or a runny nose.

Children with strep throat have a sore throat and may have tummy pain or a red rash with small spots. The rash is worse under the arms and in skin creases.

## **How is strep throat treated?**

Your doctor may give you or your child an antibiotic. Antibiotics kill bacteria, which helps strep throat go away a little faster. It can also prevent a few rare but serious conditions that people with strep throat might get. It is important to take all of the medicine your doctor gives you.

## **Should all sore throats be treated with antibiotics?**

No. Not every sore throat is strep throat. Bacteria only cause about 5%-10% of sore throats. The rest are caused by viruses or other problems, and antibiotics will not help. Your doctor can do a test to make sure it is strep throat.

## **Can other people catch my strep throat?**

Yes. You can give the infection to other people until you have been treated with an antibiotic for 1 to 3 days. Children with strep throat should not go back to school or day care until their fever has gone away and they have taken an antibiotic for at least 24 hours.

## **What can make my sore throat feel better?**

Here are some things that might help you feel better:

- Taking ibuprofen (brand names: Advil™, Motrin™, Nuprin™) or acetaminophen (brand name: Tylenol™). Children should not take aspirin. Aspirin can cause Reye syndrome (a serious illness) and, in some cases, death when it is used in children under 18 years of age who have the flu.
- Gargling with warm salt water (1/4 teaspoon of salt in 1 cup (8 ounces) of warm water).
- For adults and older children, sucking on throat lozenges, hard candy, or pieces of ice.
- Eating soft foods, drinking cool drinks or warm liquids, or sucking on Popsicles.

*Adapted from the American Academy of Family Physicians Fact Sheets.*



### What is tuberculosis?

Tuberculosis, or TB, is a germ that most often infects your lungs. It can also grow in other parts of your body. TB of the lungs can make a person sick with a cough that doesn't go away, fevers, sweats at night, and weight loss.

### How do you get TB?

TB spreads when someone sick with TB in the lungs coughs or sneezes. This puts the germs into the air, and then other people breathe them. If you spend a lot of time near a person who is sick with TB, you can get infected. Most people who get infected with TB do not get sick; their immune system keeps the infection in check, and the person doesn't know that he or she is carrying the TB germ.

### How do you know if you have TB?

To be sure you don't have TB infection, you can take a skin test called the "PPD." If you are at risk for TB, you can take the skin test every 6 months. This test shows if you have TB germs in your body. If you have TB germs, the test is "positive." To be sure that these germs are not making you sick, a physical exam and a chest x-ray usually are needed.

### What do you do if you have TB?

If your test is positive, get a check-up and a chest x-ray to see if the germs are making you sick.

Your TB germs may not be making you sick right now. But they can make you sick at anytime in your life. The doctor can give you an antibiotic to kill the germs so they don't begin to grow and make you sick.

If you are infected with TB, but not yet sick, you cannot spread the germs to other people.

If you are sick with TB, it is possible that you can spread the disease to other people. Your friends may need to take a PPD skin test to make sure they are not infected.

If you are sick with TB, you will need to take TB medicine for many months before all of the germs are killed. You should take the medicine even if you feel better. TB germs can hide out until the medicine is not around. Then, the germs grow back and make you sick again.

It isn't easy to take medicine in shelters. Ask the shelter staff about a safe place to store the pills. Ask someone to help you to remember to take your pills. The Health Department should be able to help you with your medicines.

Sometimes the TB medicine can cause side effects. You may have a fever and a skin rash. You may not want to eat, or your stomach may get upset and you throw up. The right side of your stomach may be sore. Your skin and eyes may turn yellow and your urine may look dark, like tea. This means the medicine is hurting your liver.

If you see any of these signs, stop the pills immediately and see your doctor.

## *Upper Respiratory Infection (URI/Common Cold)*

### **What is an upper respiratory infection?**

Upper respiratory infection is a medial term for the common cold. People get colds all the time. Adult can get 2 to 4 colds every year. Children can get as many as 6 to 8 colds every year.

### **How do you get a cold?**

Colds are most likely spread when people cough or sneeze germs into the air, and then other people breathe those germs. Also, people with colds may touch their noses and then put their hands on other people or things like toys.

### **What are the signs of a cold?**

If you have a cold, you may cough, have a stuffed and runny nose. You sneeze and your throat is sore. You may feel pressure in your ears.

Adults can sometimes have fevers up to 101°F (38.3°C). Sometimes, children can get a fever up to 102°F (38.9°C).

### **What do you do if you have a cold?**

You should get rest and drink plenty of water or any type of fluids. If you have a sore throat, mix some salt in warm water and then gargle. You can also use throat lozenges.

If you feel sore everywhere, you can take Tylenol™.

Decongestants may help a stuffed or runny nose.

### **If you have a high fever, what do you do?**

- If you or your children have a high fever (over 102°F/38.9°C), see a doctor or nurse immediately.
- If you have a fever, swollen glands, and a sore throat see a doctor or nurse immediately.
- If you have a fever and cough up yellow or green phlegm, see a doctor or nurse immediately.

### **How do you keep from spreading a cold?**

If you or your children have a cold you should wash your hands often, (especially after blowing noses or wiping secretions) and throw the tissue away.

People without colds should also wash their hands a lot with warm water and soap, particularly before preparing, serving or eating food.

### What is a vaccination?

When you get a shot to protect you against a certain disease, you are getting a vaccination.

In the USA children routinely get shots to protect them against measles, mumps, rubella (German measles), diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), *Haemophilus influenzae* type b (Hib), and polio.

Certain individuals may also be targeted for other vaccinations, especially the influenza vaccine. This depends on your health history and your risk for getting these diseases.

Vaccination is very important for you and your children. Children usually receive most vaccines before their seventh birthday. If you didn't get vaccinated in childhood for one of these diseases, you may still be able to receive the vaccine as an adult.

### What are the diseases?

**Measles** is a serious virus that causes a high fever, cold-like symptoms, runny eyes, and a body rash. Rarely, measles can lead to pneumonia, inflammation of the brain, deafness, or mental retardation.

**Mumps** is a virus that causes painful swelling of the glands in the neck and behind the ears. It can lead to inflammation of the lining around the brain (meningitis) and swelling of the testicles in men. Rarely, it causes deafness or sterility.

**Rubella** is also called German measles. Normally, the symptoms of rubella are mild and include a rash with a low fever. However, pregnant women with rubella can have miscarriages, stillbirths, or babies born with serious birth defects.

**Polio** is a virus that can lead to swelling of the lining around the brain (meningitis) or paralysis. It is extremely rare in the USA due to good vaccination practices. You can get polio if you are not immunized and you are exposed to infected people from other countries where polio is more common.

**Diphtheria** is an infection that starts in the throat and nose. It causes a thick gray covering over the back of the throat that can make breathing very difficult. This germ can also release a poison that causes paralysis and severe heart problems.

**Tetanus** is an infection that gets into the body when you get a serious cut, puncture wound, burn, or bite. It leads to stiffness in the muscles, especially those of the jaw ("lockjaw") and the breathing muscles.

**Pertussis**, or whooping cough, is a serious infection of the upper airway. It begins very much like a cold with a runny nose and cough. The cough may get worse at night and occur in "fits" that may end in a loud whoop or vomiting. Infants are most at risk for problems including seizures, pneumonia, and brain damage from pertussis.

**Hib** (*Haemophilus influenzae* type b) is a bacteria that can infect the blood, the lining of the brain, and the lungs and airways. It rarely infects adults, but it can be a very serious illness in infants and young children.

**Pneumococcus** is a bacterial infection that can cause pneumonia, blood infections, or meningitis in small children. PCV, or pneumococcal conjugate vaccine, protects against pneumococcus infection.

**Hepatitis B** is a virus that infects the liver. Some people with hepatitis B do not feel sick at all, but they can pass the disease on to others. The virus can lead to an inflammation of the liver, causing fatigue, nausea, lack of appetite, and a yellowing of the skin called jaundice. The inflammation can cause the liver to stop working, which is fatal.

*Continued next page.*

Varicella (chickenpox) is a common viral illness in children, causing fever, cold symptoms, and a rash. Most children recover from varicella without any problems. Adults who get varicella often get serious complications from the disease, including pneumonia, encephalitis (an inflammation of the brain), or kidney failure.

### **What are the side effects of these vaccines?**

The side effects of these vaccines are usually mild, with some redness and swelling where you get the shot and possibly a fever. Rarely, more serious side effects can occur with any vaccine. You should talk to your health provider about any concerns you have. Health clinics can also give you information sheets on each vaccine.

### **What if I don't get my child vaccinated?**

If you don't get your child vaccinated, they can get very sick. Also, they may not be able to enroll in a school or day-care center. Massachusetts state law requires all children enrolled in daycare centers, schools, and colleges to be up-to-date with immunizations.

Keep your child's immunization records updated and in a safe place. You will need them as your child grows up.

### What is varicella?

Varicella is a virus known as chickenpox. The same virus causes shingles. Chickenpox spreads easily from one person to another and is contagious until all the chickenpox blisters are crusted over. Once you've had chickenpox, you can never get it again.

### What does chickenpox look like?

Chickenpox looks like an itchy rash or bunches of small, red bumps. The bumps grow into blisters, ooze, and then crust over. After about a week, the blisters stop oozing and scabs usually form. People with chickenpox also can have a mild fever.

You can only get chickenpox once. Rashes from other viruses can often look like the one from chickenpox. It is easy to get them confused.

Most people have chickenpox when they are young. Children don't usually get very sick from chickenpox, but some adults do. Some people can get very sick, especially pregnant women or people with bad health.

### How do you get chickenpox?

If you've never had chickenpox, you can get it by breathing near someone who has the disease. Children get chickenpox by being in the same classroom and playing or eating with each other. Adults get it by being in the same shelter or by visiting someone who has it.

You can also get chickenpox by touching the fluid on the blisters that come with chickenpox or shingles. Sometimes the fluid gets on clothing and bed sheets, and you can get chickenpox when you touch them.

The rash and fever begin 10 days to three weeks after being near someone who had chickenpox.

If you see a rash on yourself or your children, tell someone on the shelter staff.

### What do you do if you have chickenpox?

If you have chickenpox, see a doctor or nurse if you:

- are over 15;
- are pregnant;
- have other health problems.

If you have chickenpox, you need to rest and drink plenty of fluids.

Wash the lesions with soap and cool water to keep them clean. Put on calamine lotion to stop the itching.

Take Tylenol™ (acetaminophen) if the fever causes discomfort. Do not take aspirin or medicine with aspirin in it. Aspirin can cause problems when used for the symptoms of chickenpox.

## *Viral Meningitis*

### **What is viral meningitis?**

Viral meningitis is an infection that causes the lining around your brain to swell. The most common symptoms are severe headaches, unusual behavior, fever, vomiting, and excessive tiredness.

### **What causes viral meningitis?**

Viral meningitis can be caused by many different viruses. One of the most frequent causes is a very common virus that also can cause mild diarrhea and colds. Only a few people who get sick with this virus will go on to get meningitis.

### **How do you keep from getting viral meningitis?**

The best way to avoid getting this disease is to wash your hands often with warm water and soap. This is very important before preparing, serving, or eating food or before feeding your child. Hand washing is also important after you or your child go to the bathroom or you change a diaper.

Wash your hands after blowing or wiping your own or your child's nose. Don't share objects with others that might have been mouthed or chewed.

### **What if you know someone who has viral meningitis?**

Not every type of viral meningitis can spread from one person to another. If you recently spent time with someone who came down with viral meningitis and you get a fever or a severe headache, tell the shelter staff and see a doctor or a nurse.

## **¿Que es Clamidia?**

Clamidia es una enfermedad que se transmite sexualmente. Aunque es muy comun, mucha gente nunca han escuchado de esta enfermedad.

Muchas mujeres y hombres que tienen Clamidia no lo saben porque no parece causarles ningun problema obvio. Pueda que usted no sepa que tiene la enfermedad, pero aun asi puede causar muchos problemas, especialmente en las mujeres. Esta puede causar un embarazo heptópico, dolor crónico en los órganos vaginales de la mujer, o prevenir que las mujeres queden embarazadas.

Muchas personas que tienen Clamidia también tienen gonorrea. Cuando las personas se enferman con Clamidia, los síntomas son a menudo los mismos que causan la gonorrea.

## **¿Qué sucede cuando se enferma con Clamidia?**

Si tiene Clamidia, puede que sienta ardor al orinar. Su pene o vagina puede segregar un fluido o mucosa aguosa, y sus organos sexuales le pueden picar.

Si usted es una mujer y tiene Clamidia, podra sentir dolor debajo del estómago. Le puede ser doloroso al hacer el amor, y a veces puede sangrar entre sus periodos menstruales.

Si está embarazada y tiene Clamidia, usted le puede transmitir la enfermedad a su bebé al nacer. Puede que su bebé se le infecten los ojos y pulmones.

## **¿Que puede hacer en caso de que tenga Clamidia?**

Usualmente, es fácil de tratar la Clamidia. Usted y su parejo/a tendran que tomar antibióticos por una o dos semanas.

## **¿Cómo puedo evitar seguir enfermandome con Clamidia?**

Existen dos maneras de evitar enfermarse con Clamidia:

1. no tenga relaciones sexuales;
2. Si va a tener relaciones sexuales, use un condon durante cada ocasión.

Asegúrese de que usted y su pareja/o usen condones al comenzar y al terminar cada vez que tenga relaciones sexuales.

Usted no puede enfermarse con Clamidia por sentarse en los inodoros, por tocar cerraduras, toallas, o al alzar objetos pesados y lastimarse los músculos.

## Conjuntivitis (Ojos Colorados)

### ¿Qué es Conjuntivitis?

Conjuntivitis algunas veces llamada “ojo colorado,” es una condición del ojo muy común.

### ¿Cómo se manifiestan los síntomas?

Si usted tiene conjuntivitis, uno u ambos ojos están colorados. Sus ojos y pestañas le arden o le pican. Puede que sus ojos se agüen dejando una costra que puede hacer que sus pestañas se peguen, especialmente cuando se levanta en la mañana.

### ¿Cómo se puede enfermar con conjuntivitis?

Los gérmenes están constantemente visitando nuestros ojos. Algunos gérmenes pueden crecer debajo de las pestañas. Cuando usted se estruja o toca los ojos, los gérmenes pueden infectar sus ojos fácilmente.

La conjuntivitis no es siempre causada por gérmenes. Algunos químicos, alergias u otras enfermedades también pueden causar conjuntivitis.

### ¿Qué puede hacer si su conjuntivitis es causada por una infección?

Un doctor/a o enfermera/o probablemente le recetará antibióticos en forma de gotas, ungüento o pastillas.

Sus ojos mejorarán en dos o tres días luego de haberse tomado sus medicinas. Sin embargo los gérmenes todavía permanecerán vivos. Usted necesita tomarse todas las medicinas (usualmente tarda entre 7 a 10 días) para deshacerse completamente de los gérmenes. De lo contrario, su conjuntivitis puede reincidir.

Usted no necesita cubrirse los ojos si tiene conjuntivitis.

Si sus ojos se mantienen colorados luego del tratamiento, siente dolor o su visión está borrosa vea a su Dr. /a o enfermera/o nuevamente.

### ¿Cómo puedo evitar seguir enfermándome con infecciones de los ojos?

Usted no debe compartir sus gotas o ungüento de ojos, ni tan siquiera con su familia.

No comparta toallas, toallitas para lavarse o maquillaje con nadie y en particular con alguien que tenga conjuntivitis.

Si su niño/a o su pareja/a tiene un ojo infectado, lávese las manos con mucha agua tibia y jabón antes y después de aplicar la medicina en el ojo infectado

Si su pareja/o, un amigo/a o alguien en su familia tienen conjuntivitis, tal vez usted también necesita medicamentos para evitar enfermarse.



## ¿Que es Diarrea?

La diarrea es usualmente un cambio del patrón normal de los movimientos intestinales, con cantidades anormales o líquidas. Usted puede contraer diarrea a través de virus, bacterias, o parásitos. Usted también puede obtener diarrea por otros problemas médicos.

## ¿Qué sucede cuando usted tiene diarrea?

Si usted tiene diarrea, usted tiene que ir al servicio sanitario a menudo. Los movimientos intestinales son blandos y pueden contener líquido. Algunas veces, la diarrea viene acompañada con retortijones, vómitos, o fiebre. Puede que sus feces contengan sangre o mucosa.

Cuando la diarrea dura más de tres días, o si es severa, vea a un doctor/a o enfermero/a. Ellos pueden tomarle una muestra de sus feces para saber que tipo de diarrea usted tiene.

## ¿Qué debe de hacer si niño/a tiene diarrea?

Siempre que tenga diarrea, beba mucho líquido claro para reponer los fluidos que ha perdido. Si su niño/a tiene movimientos intestinales blandos más de lo normal o la cantidad de feces aumenta más de lo común, llame a su doctor/a ya que los/as niños/as se pueden enfermar rápidamente cuando tienen diarrea.

Si su niño/a tiene diarrea, medicamentos especiales, como Pedialyte™ o Enfalyte™, los cuales se consiguen en una farmacia, pueden prevenir que su niño/a se deshidrate. Si la diarrea no es muy severa, y el/la niño/a no está vomitando, deberá comer una dieta en moderación. Tenga en mente que los alimentos que contienen almidón se absorben mejor.

Si la diarrea de su niño/a es severa o no se detiene, contacte a un/a doctor/a o enfermero/a.

Si usted ve alguna de las siguientes señales lleve a su niño/a al hospital:

- si su niño no puede hacer lágrimas;
- si la boca del/la niño/a está seca;
- si los ojos de su niño/a se ven hundidos o tiene las ojeras oscuras;
- si su niño/a tiene demasiado sueño;
- si su niño/a tiene menos de 12 meses de edad y está defecando un tamaño más grande de lo normal o más frecuentemente;
- si su niño/a no moja el pañal dentro de 8 horas.

Si su niño/a tiene diarrea, vómitos o tiene fiebre de más de 38.4°C (101°F), vea un doctor/a o enfermero/a.

## ¿Cómo puede evitar enfermarse con diarrea?

Lávese las manos:

- antes de mezclar cualquier alimento o fórmula;
- antes de comer o darle de comer al/la niño/a;
- después de cambiar los pañales o de ir al baño.

Los/las niños/as que se están entrenando a ir al baño deberán lavarse las manos después de que vayan al baño. Usted u otro adulto deberán observarlos y recordarle que se laven las manos. Si los/las niños/as se traen los juguetes a la boca, trate de evitar que los compartan con otros/as niños/as. Esto es de suma importancia si uno/a de los/as niños/as están enfermos/as.

Si usted tiene diarrea, no le de comida para llevar o le sirva a nadie fuera de su familia. Usted puede servir o dar comida para llevar cuando sus síntomas desaparezcan o su doctor/a o enfermero/a le diga que está bien.

## ¿Qué es faringitis?

La faringitis es una infección causada por una bacteria.

## ¿Cuáles son los síntomas de faringitis?

Las personas adultas con faringitis pueden tener la garganta inflamada, fiebre y las glándulas del cuello inflamadas. Usualmente no tienen catarro u la nariz aguosa.

Los/as niños/as con faringitis tienen la garganta inflamada y pueden tener dolor de estomago o un salpullido colorado con pequeñas manchas. El salpullido ataca más debajo de los brazos y en las áreas donde la piel se arruga.

## ¿Cómo se trata la faringitis?

Su doctor/a le podría recetar a usted y a su niño/a un antibiótico. Los antibióticos matan las bacterias, lo cual ayuda que la faringitis desaparezca y se cure un poquito más ligero. También, podría prevenir unas pocas de condiciones serias y raras que las personas con laringitis pudiesen desarrollar. Es importante tomarse todas las medicinas que el doctor/a le mande.

## ¿Se deberían tratar todos los tipos de inflamación de garganta con antibióticos?

No, no todas las inflamaciones de la garganta son faringitis. Solo entre un 5 y 10% de las gargantas inflamadas es causado por bacteria. El resto es causado por virus u otros problemas, así que los antibióticos no van a ayudar. Su doctor/a le puede hacer la prueba para asegurarse de que es faringitis.

## ¿Podrían otras personas contagiarse con mi faringitis?

Si, definitivamente usted puede transmitir la infección a otras personas a menos que se haya tratado con antibióticos de 1 a 3 días. Los/as niños/as con faringitis no deberán de ir a la escuela o guardería infantil hasta que su fiebre desaparezca y hayan tomado un antibiótico por lo menos por 24 horas.

## ¿Cómo puedo hacer para que mi garganta inflamada se mejore?

A continuación lea varias cosas que le podrían ayudar a sentirse mejor:

- Tome Ibuprofen (Advil™, Motrin™, Nu-prin™) o acetaminofen (Tylenol™). Los/as niños/as no deben de tomar aspirinas. Las aspirinas le podrían causar un síndrome llamado Reyes (una enfermedad seria) y en algunos casos, muerte cuando se usa en niños/as menores de 18 años.
- Haga gárgaras de sal en agua tibia (1/4 de cucharada de sal por una tasa de 8 onzas de agua tibia).
- Para adultos y niños/as mayores, el chupar pastillas, bombones o un pedazo de hielo le podría ayudar.
- Comer alimentos suaves, tomar bebidas frías, líquidos tibios o chupar helado.

## **¿Qué es gonorrea?**

La mayoría de las personas conocen la gonorrea como “the clap” o “the drip”. La gonorrea puede infectar sus ojos, garganta, vagina, recto, coyunturas, piel, pene, o su uretra. La gonorrea es muy común.

## **¿Cómo se obtiene la gonorrea?**

La gonorrea es una infección que puede obtener teniendo relaciones sexuales con una persona que tenga gonorrea. Si usted está embarazada y tiene gonorrea, los gérmenes pueden ser transmitidos al/la bebé al nacer.

Usted tiene más probabilidades de enfermarse con gonorrea si tiene más de un/a pareja/a sexual. Si usted tiene relaciones sexuales con alguien que tiene relaciones sexuales con personas diferentes, usted está en alto riesgo de enfermarse con gonorrea.

## **¿Cómo la gonorrea le afecta?**

Si usted es un hombre y tiene gonorrea, puede que su pene le duela, le arda o le pique cuando orina. También, puede que un flujo amarillo le gotee del pene.

Si usted es una mujer y tiene gonorrea, las probabilidades de que se sienta enferma son pocas, aunque esté infectada. Pero cuando se enferma con gonorrea, puede que sienta dolor, ardor y picor. Puede que también tenga una descarga vaginal. Algunas veces la infección se puede mover a los tubos de falopio, los ovarios y la pelvis. Es muy importante buscar tratamiento lo antes posible para evitar problemas a largo plazo.

La mayoría de las mujeres y algunos hombres con gonorrea no tienen síntomas. Las personas que no tienen síntomas todavía pueden transmitir la enfermedad.

## **¿Qué debe de hacer si tiene gonorrea?**

El tratamiento para gonorrea es usualmente sencillo. A menudo le darán una inyección de antibióticos seguida de una o dos semanas de pastillas. Algunas veces, una infección necesita antibióticos fuertes o una estadía de un día en el hospital.

## **¿Cómo se puede prevenir la gonorrea?**

Si usted no tiene relaciones sexuales, no se enfermará con gonorrea.

El uso de condones es la próxima opción para prevenir la gonorrea.

**USE CONDONES DESDE EL PRINCIPIO HASTA EL FINAL CADA VEZ QUE TENGA RELACIONES SEXUALES.** Los condones es la mejor manera de prevenir gonorrea y otras enfermedades sexualmente transmitidas.

## ¿Qué es gripe?

La gripe es el flu, un virus que da una vez al año, usualmente en los meses de otoño y de invierno.

Cuando usted tiene el flu, se enferma con fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, tos seca y a menudo la nariz segrega líquido. Su cuerpo se siente bien cansado y se puede sentir adolorido/a por varios días.

Para la mayoría de las personas, el flu viene y se va ligero. Sin embargo, si usted tiene problemas con su corazón o sus pulmones, se puede enfermar por más tiempo. De igual manera las personas que viven con el VIH, el virus que causa SIDA tardan más tiempo en recuperarse.

Es más fácil enfermarse con el flu cuando viven muchas personas juntas. Usted se enferma con el flu cuando respira los gérmenes de alguien que tose o destornuda o quedándose en un albergue donde mucha gente está enferma.

## ¿Qué puede hacer si se enferma con el flu?

Si usted tiene el flu, deberá de descansar y tomar bastante líquidos. Se puede ayudar si tiene la garganta irritada haciendo gárgaras de sal en agua tibia.

Tome Tylenol™ (acetaminofen) para la fiebre y el dolor muscular.

En caso de que su salud empeore, no siente mejoría varios días después o si tiene problemas con el corazón o pulmones, vea un/a doctor/a.

## ¿Cómo puede evitar seguir enfermándose con el flu?

Puede ponerse la vacuna del flu cada año para evitar enfermarse y enfermar a otras personas. Usualmente, los albergues comienzan a poner la vacuna para el flu en Noviembre.

Usted no podrá enfermarse con el flu por tan solo ponerse la vacuna. La mayoría de las personas no tienen efectos secundarios al ponerse la vacuna del flu. Sin embargo, a veces la vacuna le puede hacer sentir adolorido/a y cansado/a, o pudiese tener fiebre baja y escalofríos. Esto no es común y tan solo duraría 2 días. Puede que su brazo se inflame por dos días luego de haberle puesto la vacuna.

Si usted es alérgico/a a los huevos, no debería de ponerse la vacuna del flu.

Usted debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón, luego de haberse soplado su nariz o la de su niño/a para evitar enfermar a otras personas con gripe.

## ¿Qué es hepatitis A?

Hepatitis A es un virus que irrita su hígado.

Las personas con hepatitis A pueden sentir cansancio y tener fiebre, falta de apetito, náusea, la piel y los ojos amarillos, la orina oscura y sus heces son de color blanco. Algunas personas, especialmente los /as niños/as, su piel o sus ojos no se tornan amarillos. Usted se va a sentir enfermo/a con hepatitis A usualmente en un promedio de 2 semanas, aunque algunas personas se pueden enfermar por varios meses y otras no se enferman para nada.

## ¿Cómo se transmite la Hepatitis A?

La hepatitis A se transmite a través de las heces de personas infectadas. Esto puede suceder cuando una persona infectada va al baño, no se lava las manos y luego toca objetos que otras personas se pueden poner en la boca. La hepatitis A se puede transmitir al cambiar los pañales de los bebés o cuando los/as niños/as tocan con sus manos los pañales y luego tocan objetos que otras personas pueden echarse a la boca.

Usted no puede enfermarse con hepatitis A cuando le habla, toca o duerme en el mismo cuarto con una persona que esté enferma.

## ¿Cómo se combate la Hepatitis A?

No existe tratamiento para la hepatitis A. Si usted se enferma puede que descansa mucho y consume alimentos altos en calorías se pueda sentir mejor.

## ¿Cómo puedo evitar seguir enfermándome con Hepatitis A?

Si usted está en riesgo de contraer hepatitis A o se puede enfermar seriamente con hepatitis A, usted puede vacunarse. Esta vacuna es para hombres que están sexualmente activos y que tienen sexo con otros hombres, usuarios de drogas ilegales (que se pueden inyectar o no), personas con enfermedades crónicas del hígado, y niños que viven donde existe una alta tasa de hepatitis A.

Es importante que usted se lave las manos antes de tocar alimentos, de comer, de darle de comer a su bebé, de cambiarle los pañales o de ir al baño, este o no este vacunado contra la hepatitis A. Recuerde siempre de poner los pañales sucios en un canasto de basura que los niños/as no puedan alcanzar.

Si sus niños/as contraen hepatitis A o la persona con quien usted vive tiene hepatitis A, usted puede vacunarse de globulina para asegurarse que no se va a enfermar demasiado. La inyección se necesita poner entre dos semanas antes de haber estado expuesto/a a la misma, por la misma razón es que debe de ver a su doctor/a lo antes posible.

## ¿Me puedo enfermar con hepatitis A más de una vez?

Después que usted se enferma con hepatitis A, no se enfermará otra vez. Pero recuerde, que puede contraer otros tipos de hepatitis.

# Hepatitis B

## ¿Qué es Hepatitis B?

La hepatitis B es un virus que afecta su hígado. Los síntomas primarios son como el catarro o la influenza. Después de un mes, su piel se puede tornar amarilla y comienza a picar. Su orina se ve como Coca Cola, pero el color de sus feces es color claro. Puede que usted no vea ninguno de estos síntomas entre un mes y medio y seis meses luego de que se enferme.

Estos síntomas pueden durar hasta uno y dos meses. Usualmente, luego que los síntomas desaparecen usted se sentirá saludable otra vez. Algunas personas mueren de hepatitis B, y otras viven toda una vida con problemas del hígado.

## ¿Qué debo de hacer si me enfermo con hepatitis B?

Usted necesita descansar y comer alimentos altos en calorías ya que pueden ayudar a bajar su fiebre y el picor. Usualmente, los alimentos se pueden digerir mejor en la mañana.

Evite medicinas tales como Tylenol™ (acetaminofen) ya que es procesada por el hígado. El alcohol y las drogas ilegales también pueden dañar el hígado.

## ¿Cómo me puedo enfermar con hepatitis B?

El virus no se transmite al hablar, tocar o dormir en el mismo cuarto con una persona enferma con hepatitis B.

El tener sexo sin protegerse con un condón o el compartir agujas con una persona con hepatitis B puede transmitir el virus fácilmente.

Algunas personas pueden tener el virus y nunca se sienten o se ven enfermas, sin embargo, todavía pueden transmitir el virus.

## ¿Cómo puede evitar enfermarse con hepatitis B?

La vacunación podría prevenir que se enferme con hepatitis B. Es recomendable en estos momentos que todos los niños/as y adolescentes reciban la vacuna de hepatitis B. La vacuna también es recomendable para adultos que están en riesgo, incluyendo a los usuarios/as de drogas intravenosas.

Si usted se inyecta drogas, puede evitar enfermarse con hepatitis B si no comparte las agujas. Si usted usase drogas, use una solución de cloro diluido con agua para limpiar los aparatos antes y después de inyectarse para matar el virus de hepatitis B en la aguja.

Pregúntele al personal del albergue donde puede conseguir cloro.

Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales. El personal del albergue sabe donde puede conseguir condones.

No comparta los cepillos de dientes o razadoras.

Cubra cualquier cortadura o llaga con vendajes.

Su usted toca cualquier fluido que salga del cuerpo de otra persona, especialmente sangre y orina, necesita lavarse las manos bien.

Tenga cuidado cuando deseche las razadoras y otros objetos afilados. El personal del albergue le puede informar donde colocarlas.

Cuide a los/as niños/as para asegurarse que no se muerdan o se arañen el uno al otro.

Si usted queda expuesto/a al virus de hepatitis B, pregúntele a su doctor/a o enfermero/a acerca de las vacunas.

## ¿Qué es hepatitis C?

Es un virus que se transmite primariamente a través de la sangre. Las personas que están en mayor riesgo son aquellas que han tenido transfusiones de sangre o un trasplante de órgano antes del 1992, o personas que han usado agujas contaminadas por sangre (por ejemplo, usuarios de drogas intravenosas). Los pobres y los/as desamparados/as están en mayor riesgo de infecciones. Desde Julio de 1992, se ha estado cotejando cuidadosamente para este virus y se considera que la reserva de sangre está segura.

El virus de hepatitis C se puede transmitir cuando la sangre (o fluidos que contengan sangre) entra en contacto con una cortadura en la piel u otro tejido. Esto puede suceder aunque estas cortaduras no se puedan ver. El virus de hepatitis C también puede ser transmitido por contacto sexual, pero esto no sucede tan fácil como lo es la transmisión de VIH, el virus que causa el SIDA. Los tatuajes y agujerarse el cuerpo también son factores de riesgo.

El virus de hepatitis C se transmite por contacto casual como abrazando, destornudando, tosiendo u compartiendo alimentos. Al igual que todas las infecciones causadas por sangre, los cepillos de dientes y las bebidas no deben de ser compartidas. No se puede enfermar con hepatitis C al donar sangre.

## ¿Cuán serio es la hepatitis C?

La infección de hepatitis C puede ser bien seria. La mayoría de las personas que se infectan cargan el virus por el resto de sus vidas. Algunas de estas personas desarrollaran daños al hígado y se sentirán bien enfermos. Otras personas puede que se sientan saludables antes por muchos años luego de ser diagnosticados con la infección de hepatitis C. Eventualmente el virus puede causar cirrosis del hígado u cáncer del hígado en algunas personas que están infectadas. Mientras la mayoría de las personas con hepatitis C no desarrollan fallos en el hígado u cáncer, un número significativo de personas si lo desarrollaran, no podemos decir quien o quien no desarrollara estos problemas. Lo que si sabemos es que las personas desamparadas y pobres están en mayor riesgo de tener infecciones y complicaciones.

## ¿Quién está a riesgo de contraer hepatitis C?

Las personas están a riesgo de contraer la infección de hepatitis C si ellos/as:

- han usado drogas o han compartido agujas, aunque haya sido una sola vez;
- han recibido una transfusión de sangre, productos derivados de sangre o un trasplante de órgano antes de Julio de 1992;
- han tenido muchos/as parejas/as sexuales, especialmente si no usaron condones;
- son trabajadores de salud (como doctores/as o enfermeros/as) que hayan sido expuestos/as a sangre o agujas;
- son bebés nacidos/as de madres que tienen hepatitis C;
- están desamparados/as;
- son alcohólicos/as;
- son veteranos de la guerra de Vietnam;
- se han hecho tatuajes o agujeros en su cuerpo con agujas o tinta infectada;
- han estado en diálisis de los riñones.

## ¿Existe algún tratamiento para la hepatitis C?

Una medicina llamada interferón se puede usar a veces para tratar la infección de hepatitis C. Usualmente se usa en combinación con otras medicinas, como Ribavirin™. Las personas diagnosticadas con la infección de hepatitis C no deben de tomar nada de alcohol o ciertas medicinas que puedan causar daños al hígado. Se recomienda que las personas infectadas con hepatitis C sean vacunadas contra la hepatitis A y B, otros dos virus que causan daño a su hígado si es que están a riesgo de estas infecciones. Los antibióticos, medicinas que combaten las infecciones bacteriales, no son efectivas para contrarrestar el virus de hepatitis C. Pregúntele a su doctor/a acerca de opciones para tratamiento y pasos a seguir para proteger su hígado.

*Continúa en la proxima página.*

## ¿Cómo se puede prevenir la hepatitis C?

No existe ninguna vacuna contra la hepatitis C. La mejor manera de no adquirir la enfermedad es evitar cualquier contacto con sangre. Esto incluye no compartir agujas, razuradoras o cepillos de dientes. Hoy día los bancos de sangre cotejan, la sangre donada, contra el virus de hepatitis C, para que su riesgo de contraer la infección a través de una transfusión de sangre sea extremadamente baja. Usted podrá también contraer hepatitis C a través de relaciones sexuales con un/a pareja/a que este infectado/a; al usar la protección de condones podrá reducir el riesgo de infectarse.

## Para prevenir la transmisión de hepatitis C:

- Si se inyecta drogas, nunca comparta los aparatos con nadie. No comparta la cocaína o los solvetos de inhalarla, ya que estos pueden contener sangre también. Busque programas de tratamiento que le puedan ayudar a parar de usar drogas;
- Use un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales;
- Hágase tatuajes o agujérese su cuerpo en lugares que usen equipo esterilizado;
- Los/as trabajadores/as de salud y personas que trabajan en mantenimiento en los hospitales o lugares en donde se usan agujas u objetos afilados deben de seguir las precauciones universales de salud para cada paciente;
- Si tiene hepatitis C, no comparta las rasuradoras o cepillos de dientes;
- Si tiene hepatitis C, no done sangre, espermia, u órganos.



### ¿Qué es herpes simplex?

Herpes simplex es un virus. Este virus no es peligroso para la mayoría de las personas, pero puede ser bien doloroso.

Una vez usted se enferma con herpes, usted tiene el virus por la vida. La mayoría del tiempo, usted no se da cuenta que tiene herpes. De vez en cuando, le dan ampollas que se abren y duelen. El estrés, la luz del sol y a veces el enfermarse con otras cosas podrían activar las ampollas nuevamente.

Si usted tiene herpes, usualmente tiene unos grupitos de ampollas pequeñas. Su piel formará un anillo de color rojo claro alrededor de las ampollas. Las ampollas se abrirán causando dolor, formándose luego cascaritas que se secarán.

Usted puede tener las ampollas en sus labios o en las esquinas de su boca. La gente le llama a estas, llagas o ampollas. Los/as doctores/as le llaman herpes oral. Las ampollas se pueden encontrar en su pene, en los labios interiores de su vagina o alrededor del ano. También, se pueden dispersar en su trasero, espalda y muslos. Esto se llama herpes genital.

Las ampollas del herpes genital y labial se abren y se secan. El herpes labial tarda alrededor de una semana en desaparecer. El herpes genital puede tardar dos semanas en desaparecer.

Si usted tiene un salpullido que se ve como herpes, vea a un/a doctor/a o enfermero/a. Estos le pueden mostrar como mejorarse del salpullido.

### ¿Cómo se transmite el herpes?

Usted se enferma con herpes al tocar las ampollas de otra persona que tenga herpes.

Usted se enferma con herpes labial besando o acariciando alguna persona que tenga las ampollas o alguna persona que está infectada pero no tiene ampollas.

Usted contrae herpes genital teniendo relaciones sexuales con alguien que tenga las ampollas o que esté infectado pero que todavía no tiene las ampollas.

La mayoría de las personas que se enferman con herpes es por medio de personas que están infectadas pero que no tienen ampollas todavía.

Los/as bebés recién nacidos/as pueden obtener el herpes de su mamá, si es que las mamás tienen las ampollas/llagas.

### ¿Qué hacer en caso de tener herpes?

Lavese las manos a menudo con agua tibia y jabón. Usted necesita lavarse las manos cada vez que se toque las ampollas.

Cubra las llagas con un paño u vendaje hasta que se sequen.

Mantenga el salpullido limpio y seco. Cuando está limpio, el salpullido no se puede infectar.

Ninguna medicina cura el virus completamente. Algunas medicinas pueden ayudar a sanar las ampollas. No existe ninguna vacuna para prevenir herpes.

Si usted tiene herpes genital, una enfermera o un/a doctor/a le podrían dar alguna medicina que le pueda ayudar.

Por favor vea a un/a doctor/a o enfermera/o si tiene herpes y:

- su salpullido se dispersa;
- se siente enfermo/a con dolor de cabeza, fiebre, o su comportamiento es extraño;
- el salpullido se dispersa a sus ojos;
- piensa que puede estar en estado de embarazo.

*Continúa en la próxima página .*

## *Herpes Simplex (VHS)*

### **¿Cómo puede evitar enfermarse con herpes?**

Muchas personas ya están infectadas con herpes pero no lo saben porque nunca han tenido las ampollas o las llagas.

La mayoría de las personas se contagian con herpes estando con personas que están infectadas pero que las llagas no son visibles, todavía.

No toque las ampollas/llagas o la saliva de alguien que tenga herpes.

No tenga relaciones sexuales o bese a su pareja/o cuando tengan ampollas/llagas.

Use siempre un condón en cada ocasión que tenga relaciones sexuales con cualquiera porque aun las personas que no tienen las ampollas/llagas en el presente o en el pasado pueden estar infectados/as y le pueden transmitir la infección.

### ¿Qué es herpes zoster?

Herpes zoster es un sarpullido que se conoce como culebrilla. La culebrilla proviene del mismo germen que causa la varicela. Después de haber tenido varicela, el virus “duerme” por muchos años y puede “levantarse” en cualquier momento causando dolorosas ampollas en su piel y atacando los terminales de los nervios.

### ¿Cuáles son los síntomas de la culebrilla?

El sarpullido se ve como varicela pero usualmente se ubica en un área. También, le salen unas pequeñas ronchas que pueden picar y supuran.

Usted puede enfermarse con culebrilla más de una vez sin embargo, la varicela no se vuelve a repetir.

### ¿Como se puede enfermar con culebrilla?

Las personas se enferman primero con varicela antes de enfermarse con culebrilla. Si su sistema inmunológico es saludable y toca las ampollas de alguien con culebrilla, usted no se va a enfermar con culebrilla. Sin embargo, usted se puede enfermar con varicela si no se ha enfermado anteriormente.

El drenaje de las ampollas de la culebrilla puede transmitir los gérmenes a personas que nunca se han enfermado con varicela. Usted debe cubrir las ampollas que estén abiertas o mojadas, con un vendaje o un paño limpio.

Si usted no se ha enfermado con varicela y tiene contacto con alguien con sarpullido de culebrilla, vea un doctor/a o enfermera/o.

### ¿Que puede hacer si se enferma con culebrilla?

Usted necesita mantener las lesiones limpias con agua y jabón para evitar que se infecten. Tal vez necesite tomar medicamento para el dolor.

Visite a un doctor/a o enfermero/a con frecuencia. Ellos/as le pueden ayudar con el dolor. También, estos se aseguraran que su sarpullido no se empeore.

Vea a un/a proveedor/a de la salud inmediatamente si alguna de estas señales o síntomas aparecen:

- si las ampollas se mueven a sus ojos u otras partes de su cuerpo;
- si las ampollas continúan apareciendo después de una semana;
- si duerme más de lo normal, se siente mal humorado/a, o se siente confundido/a.

## **¿Qué es impétigo?**

Es una infección común de la piel que se puede transmitir fácilmente en lugares donde las personas están cerca como por ejemplo los centros de cuidado diurno y los albergues.

## **¿Cómo se manifiesta?**

Esta infección se manifiesta en ampollas coloradas que luego se convierten en llagas, y pueden aparecer en cualquier parte de su cuerpo, pero comúnmente salen alrededor de la boca, la nariz o en sus brazos o en las piernas. También se puede ver como si las ampollas estuviesen llenas de pus.

## **¿Cómo se transmite?**

Usted puede enfermarse con impétigo cuando tiene una herida abierta en su piel, o cuando se rasca una picada de insecto. La irritación se puede extender a otras partes de su cuerpo. Usted puede enfermarse con impétigo si toca la piel irritada de otra persona.

## **¿Qué debe de hacer si tiene impétigo?**

Si tiene impétigo el doctor/a o el enfermero/a le recetará antibióticos en forma de ungüento o pastillas. Usted necesita completar el tratamiento recomendado para evitar que la infección se vuelva a repetir.

Si tiene impétigo, limpie la irritación con agua tibia y jabón todos los días, luego cúbralas con un vendaje. No comparta su toalla o ropa con otras personas hasta que las llagas desaparezcan.

Si tiene impétigo, lave sus manos a menudo con mucho jabón y agua limpia para evitar que la infección continúe esparciéndose. Cada vez que toque las zonas irritadas con impétigo, cambie sus vendajes o el paño que cubre la irritación lávese las manos.

Asegúrese de desechar los vendajes sucios y mantenga su ropa incluyendo la de cama que pueda contener drenaje lejos de otras personas. Toda la ropa que contenga drenaje puede ser desinfectada lavándola con agua caliente y cloro.

## **¿Cómo puedo evitar seguir contagiándome con impétigo?**

Usted necesita evitar rascarse las picadas de insectos y arrancarse las cascaritas después que la llaga se seca.

Por favor mantenga las picadas de insectos y cortaduras limpias con agua y jabón. Si la picada o cortadura está supurando o se está formando una capa, vea a su doctor/a o a su enfermero/a.

## *Infeción Respiratoria Alta (IRA/Catarro Común)*

### **¿Qué es una infección respiratoria alta?**

Es un término médico para denominar el catarro común. Las personas se enferman con catarro todo el tiempo. Las personas adultas se enferman con catarro entre 2 y 4 veces al año. Los/as niños/as se pueden enfermar tanto como de 6 a 8 veces al año.

### **¿Cómo nos enfermamos con catarro?**

El catarro se dispersa cuando las personas tosen o destornudan gérmenes en el aire, y las personas a su alrededor respiran esos gérmenes. Las personas con catarro pueden tocarse la nariz y colocar las manos a otras personas o cosas como juguetes.

### **¿Cuáles son las señales de un catarro?**

Si usted tiene catarro, puede toser, tener la nariz congestionada y goteando líquido. Su nariz y garganta se irritan, puede que sienta presión en los oídos.

Las personas adultas podrían tener fiebre hasta de 38.3°C (101° F). Algunas veces, los/as niños/as pueden tener fiebre hasta de 38.8°C (102° F).

### **¿Qué debo de hacer si tengo catarro?**

Usted necesita descansar y tomar bastante agua o cualquier tipo de fluidos. Si tiene la garganta irritada, mezcle sal en agua tibia y haga gárgaras o chupe pastillas.

Si se siente con dolor en todo el cuerpo, puede tomar acetaminofen (Tylenol™).

Los descongestionantes le pueden ayudar con la nariz tapada o aguosa.

### **¿Si tiene fiebre alta, qué debe de hacer?**

- Si la fiebre es mayor de 38.8°C (102° F) necesita ver a un/a doctor/a o enfermera/o inmediatamente.
- Si tiene fiebre, las glándulas inflamadas, y la garganta le duele, necesita ver a un/a doctor/a inmediatamente.
- Si tiene fiebre y está tosiendo flema verde o amarilla, necesita ver a un/a doctor/a inmediatamente.

### **¿Cómo hago para evitar seguir dispersando el catarro?**

Si usted o su niño tienen catarro lávese las manos a menudo, especialmente luego de haberse soplado las narices o limpiado las secreciones al toser.

Las personas deberían de todas maneras lavarse las manos con agua tibia a menudo, particularmente antes de preparar, servir o comer cualquier alimento.

# Enfermedad Meningocócica

## ¿Qué es una enfermedad meningocócica?

La enfermedad meningococal es una infección séria causada por una bacteria. La misma puede conducir a meningitis, una hinchazón en la corteza del cerebro. También, puede causar una infección en la sangre.

La meningitis mayormente afecta a niños/as menores de 5 años de edad, especialmente a bebés entre los 6 y 12 meses de edad.

## ¿Cuáles son los síntomas de meningitis?

La meningitis puede comenzar como un catarro o puede comenzar rápidamente, con fiebre, escalofríos y cansancio. A menudo, aparecen en su piel pequeñas manchas coloradas o violetas.

Los/as niños/as de mayor edad al igual que los adultos se enferman con dolores de cabeza y tortícolis o dolores de cuello. Los/as niños/as muy pequeños se manifiestan malhumorados y sin apetito. Su llanto puede ser más alto de lo normal.

## ¿Cómo se transmite la meningitis?

Usted se puede infectar cuando alguien con la bacteria que causa meningitis, tose o estornuda, al aire que usted respira. Sus niños/as pueden contraer la bacteria al echarse a la boca objetos/juguetes que otros/as niños/as contagiados/as con el germen se hayan echado a la boca.

La bacteria puede vivir en la nariz y la garganta de algunas personas y estas no se enferman. Sin embargo, pueden enfermar a otras personas.

## ¿Cómo puedo evitar enfermarme con meningitis?

Si usted o sus niños/as pasan mucho tiempo con alguien que tenga la enfermedad, usted puede tomar un antibiótico llamado rifampin que le ayudará a reducir las oportunidades de enfermarse. Este medicamento solo se necesita tomar por dos días, consulte con su proveedor/a de salud acerca del mismo.

Usted no debe de tomar rifampin si está en estado de embarazo, tiene alguna enfermedad severa del hígado o ha tenido problemas anteriores con este medicamento.

El medicamento rifampin puede manchar su orina, sudor, saliva, y sus feces de color naranja-rojo. Este color desaparecerá una vez el medicamento se termine.

Este medicamento puede manchar sus lentes de contacto así que deberá de usar espejuelos hasta que la medicina se termine.

Si usted tiene que tomar rifampin, puede que sus anticonceptivos no le funcionen. Usted debe de usar otro método como un condón o diafragma hasta que se termine el ciclo de las pastillas anticonceptivas.

Este antibiótico también puede interferir con las dosis de metadona. Si usted está en tratamiento de metadona, dígame a su proveedor/a de salud que llame a la clínica para ajustar su dosis.

Si usted o su familia han estado alrededor de alguien con meningitis en las últimas dos semanas, vea un/a doctor/a o enfermero/a inmediatamente y además:

- si alguien en su familia tiene fiebre, dolor de cabeza, o se nota confundido/a;
- si su bebé se muestra de malhumor, no tiene apetito u muestra un llanto peculiar.

### **¿Qué es meningitis viral?**

Meningitis viral es una infección que causa que el forro del cerebro se hinche. Los síntomas más comunes son dolores de cabeza severos, cambios de comportamiento, fiebre, vómitos y cansancio excesivo.

### **¿Que causa la meningitis viral?**

La meningitis viral puede ser causada por muchos virus diferentes. Uno de las causas más frecuentes es un virus muy común que también puede causar diarrea y catarrros. Solo unas pocas personas que se enferman con éste virus desarrollaran meningitis.

### **¿Como puede evitar seguir enfermándose con meningitis viral?**

La mejor manera de evitar enfermarse con esta enfermedad es lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón. Esto es muy importante antes de preparar, servir o comer alimentos al igual que antes de darle de comer a su/s niños/as. El lavarse las manos es importante luego que usted o su niño/ a vayan al baño, o de que se cambien pañales.

Lavese las manos luego de soplar o limpiar su nariz o la de su niño/a. No comparta objetos con otras personas que puedan haberlos mascado o echado a la boca.

### **¿Qué me sucedería si yo conozco alguna persona que tenga meningitis viral?**

No todos los tipos de meningitis viral se transmiten de una persona a otra. Si usted recientemente compartió con alguien que fue diagnosticado/a con meningitis viral y a usted le da fiebre o dolores de cabeza fuertes, dígame al personal del albergue y vea a un/a doctor/a o enfermero/a.

## *Pertusis (Tos Seca)*

### **¿Qué es la tos seca?**

La tos seca es una enfermedad donde la tos se prolonga. Esta enfermedad puede ser seria especialmente en los/as infantes que todavía no han completado sus inmunizaciones. En niños/as menores de un año, la tos seca puede causar problemas serios en los pulmones y en el cerebro.

### **¿Cómo se transmite la tos seca?**

Usted puede enfermarse con tos seca cuando alguien con la enfermedad tose al aire que usted está respirando. También, se puede enfermar tocando la saliva o mucosa de alguien que tenga la enfermedad.

### **¿Cuáles son los síntomas de la tos seca?**

La tos seca comienza como un catarro. Su nariz y ojos se ponen aguosos, y se comienza a toser y a destornudar. La tos se extiende hasta dos semanas y se empeora.

Algunas veces, especialmente con los/as niños/as los ataques de tos pueden terminar en un chillido al inhalar aire. Se pueden poner azules mientras están tosiendo o pueden vomitar después de toser.

En los/as niños/as menores de 6 meses, adolescentes y adultos, la tos seca puede verse como una enfermedad de la tos que dura un largo tiempo.

Si usted o su niño/a tienen una tos que dure más de 14 días, pueda que usted tenga tos seca. Si usted o su niño/a tiene tos que lo hace ponerse azul o vomitar, puede que usted tenga tos seca. Por favor, vea a un/a doctor/a o un/a enfermero/a.

### **¿Qué hacer en caso de tener tos seca?**

Si tiene tos seca, vea a un/a doctor/a, beba suficientes fluidos y descanse mucho.

Su doctor/a o enfermero/a probablemente le recetarán antibióticos. Esta medicina puede que aminore los síntomas y también evitará que disperse los gérmenes a otras personas.

### **¿Cómo se puede prevenir la tos seca?**

Usualmente los/as niños/as toman la vacuna de la tos seca 5 veces durante sus chequeos rutinarios que cubren entre un mes y medio de nacimiento y los siete años. La vacuna es la “aP” la cual se añade a la vacuna de “DTaP”.

Mantenga las vacunas de sus hijos/as al día. Esta es la mejor manera de asegurarse que no se enfermen con la tos seca.

La vacuna para la tos seca puede perder el efecto. Algunas veces, un/a muchacho/a o un adulto puede contraer la tos seca aun luego de haberse puesto todas las vacunas. Estas personas pueden transmitir la enfermedad a niños/as pequeños/as que todavía no tienen todas sus vacunas puestas.

Si usted ha estado cerca de alguien que esté enfermo/a con la tos seca, puede que también necesite tomar antibióticos. Los antibióticos pueden evitar que se enferme con la tos seca.



## ¿Qué son piojos?

Los piojos son pequeños insectos que viven en el cuerpo humano.

Existen tres tipos de piojos:

Los piojos de cabeza viven en el pelo de las personas y hacen que el cuero cabelludo pique. Los huevos a menudo parecen caspa, pero no se pueden sacar del pelo fácilmente.

Los piojos de cabeza se pasan cuando una persona con piojos entra en contacto con el pelo de otra persona. Se pueden pasar también cuando las personas comparten sombreros, peinillas, y otros objetos que toquen el pelo o la cabeza. Los piojos de la cabeza son común entre los/as niños/as.

Los piojos del cuerpo viven en la ropa de las personas, especialmente en las costuras. Usualmente no viven en la piel. Las personas se dan cuenta de que tienen piojos en el cuerpo cuando le dan ronchas al rascarse tanto.

Los piojos de cuerpo se pasan cuando usted toca o entra en contacto con una persona que tenga piojos. Se pueden transmitir también, al compartir la ropa o la ropa de cama que tenga piojos.

Los piojos púbicos se transmiten comúnmente por contacto corporal cercano o por contacto sexual. Si usted tiene piojos púbicos, debería de preguntarle a su doctor/a o enfermero/a que le examine para otras enfermedades sexualmente transmitidas.

## ¿Cómo se deshace de los piojos?

Para los piojos en la cabeza o en el área púbica, pregúntele a su doctor/a o enfermero/a por champú o acondicionadores que maten los piojos de su pelo. Usualmente tiene que dejarse el champú en su pelo hasta 10 minutos. Luego enjuague su pelo bien y séquelo con una toalla. Una vez su pelo está seco, usted tendrá que peinar cualquier huevo que quedo en su pelo con una peinilla de diente fino. Este proceso toma bastante tiempo. Algunas personas prefieren recortarse o afeitarse el pelo en vez de peinarse.

Para evitar que los piojos regresen, lave toda la ropa de cama y de vestir en agua caliente y seque su ropa por 30 minutos antes que la use otra vez.

Si usted no puede lavar cosas tales como peluches y juguetes, pásele un paño cuidadosamente.

Remoje todas sus peinillas y cepillos en el champú de piojos diluido con agua. Haga una solución de 1 tasa de cloro por 10 tasas de agua, esto trabajará también.

Para los piojos del cuerpo, todo lo que tendrá que hacer es quitarse la ropa y bañarse cuidadosamente. Los piojos del cuerpo viven en la ropa, no en la piel. Antes de ponerse su ropa, deberá lavarla en agua caliente y colocarla en la secadora por 30 minutos. No se ponga su ropa o duerma en la misma cama luego de haberse bañado hasta que todo esté limpio.

Si usted tiene piojos, usted debe de ver a un/a doctor/a o enfermero/a 1 semana después para asegurarse que los piojos se han ido. Algunas veces tendrá que ser tratado otra vez.

## ¿Cómo puedo evitar los piojos?

La mejor manera de evitar los piojos es no compartiendo ropa, sombreros, peinillas y otras cosas personales. Dígale a la gente que se queja de picor o salpullidos que vea a un/a doctor/a o enfermero/a.

Si usted ha estado cerca de una persona con piojos, pídale a su doctor/a que le evalúe para saber si tiene piojos.

## ¿Qué es el sarampión?

El sarampión es un virus que se transmite fácilmente. El sarampión puede enfermar a usted y a sus niños/as severamente.

## ¿Cuáles son los síntomas del sarampión?

El sarampión comienza la mayor parte del tiempo como un resfriado. Usted puede tener tos, fiebre alta, los ojos colorados y agudados. A los cuatro días aparece un salpullido rojo y lleno de manchas. El salpullido comienza en la cara y luego se expande a todo su cuerpo.

## ¿Cómo se transmite el sarampión?

Si la persona con sarampión destornuda o tose, el virus puede transmitirse a través del aire a otras personas.

Usted y sus niños/as pueden contagiarse con sarampión si:

- nunca se ha enfermado con sarampión o ha sido vacunado/a;
- fue vacunado/a antes del 1968 porque las vacunas en ese entonces no tenían protección duradera;
- su niño/a nunca se ha enfermado con sarampión o no se ha vacunado.

Si usted está cerca de alguien enferma/o con sarampión, deberá preguntarle a su doctor/a o enfermero/a acerca de esta enfermedad.

## ¿Qué debe de hacer si tiene sarampión?

Cuando usted vea los síntomas en su cuerpo o el de su niño/a, usted debe de ver a un/a doctor/a inmediatamente. El/la doctor/a podrá informarle si usted o su niño/a tienen sarampión. No existen medicinas para curar el sarampión, pero usted puede asegurarse de que otras personas no contraigan la enfermedad.

Si usted tiene sarampión no salga a lugares públicos como tiendas, autobuses, trenes subterráneos o clínicas médicas. Si sale fuera de la casa estaría transmitiendo la enfermedad a otras personas que están sanas todavía. Luego de haber tenido el salpullido por cuatro días, ya no es contagioso y entonces podrá salir fuera de su casa.

## ¿Cómo usted puede mantener a sus niños/as sin enfermarse con sarampión?

Usted puede ayudar a prevenir que sus niños/as contraigan sarampión llevándolos/as a vacunar. Las vacunas que protegen del sarampión usualmente se inyectan a los/as niños/as de 12 a 15 meses de nacidos/as y por segunda vez entre los 4 y 6 años de edad. Los/as niños que no se han sido vacunados/as con la segunda dosis (entre los 4 y 6 años de edad) usualmente son vacunados en la escuela cuando están entre los 12 y 14 años de edad. Esta vacuna es una combinación con una para paperas y rubéola que protegerán a sus niños/as contra estas tres enfermedades.

**¿Qué es sarna?**

La sarna son chinches diminutos llamados ácaros. Los chinches escarban debajo de la piel causando picor y se siente bastante incómodo, especialmente de noche. Estos ácaros pueden vivir en cualquier parte de su cuerpo.

**¿Cómo se transmite la sarna?**

La sarna es fácil de transmitirse, especialmente en lugares donde mucha gente vive o juega juntos/as. La sarna se propaga cuando alguien con la enfermedad toca su piel. Esto también puede suceder cuando las personas duermen en la misma cama o comparten ropa o ropa de cama. La sarna puede transmitirse de la persona hasta que el/ella se empiece a tratar.

**¿Qué puede hacer si tiene sarna?**

La sarna puede ser difícil de tratar. Un/a doctor/a o enfermero/a práctico/a o un asistente al médico le pueden recetar una loción que mata la sarna.

**Si usted tiene sarna:**

- 1) Corte sus uñas para cuando se rasque no irrite su piel.
- 2) Deje un baño.
- 3) Espere varios minutos en lo que su piel se refresca.
- 4) Esparza la loción en su piel según las instrucciones.
- 5) No se ponga otra crema, ungüento o loción de cuerpo.
- 6) Espere entre 8 a 12 horas. Si se lava las manos durante este periodo de tiempo, reaplique la loción en las manos.
- 7) Tome otro baño para sacarse la loción.
- 8) Pongase ropa nueva o limpia que haya sido lavada y secada de acuerdo con las instrucciones a continuación.
- 9) Lave su ropa de cama en la mañana luego que termine el tratamiento. Todo debe de ser lavado en agua caliente y secado en caliente por 30 minutos.
- 10) Puede que usted necesite repetir el tratamiento dentro de una semana – pregúntele a su doctor/a, enfermero/a práctico/a o al asistente del doctor.

**Para un/a niño/a con sarna:**

- 1) Corte las unas de su niño/a para que al rascarse no se haga daño en la piel.
- 2) Bañe o déle una ducha a su niño/a.
- 3) Espere varios minutos en lo que la piel se refresca.
- 4) Esparza la loción en su piel según se le indique.
- 5) No le ponga ninguna otra crema, ungüento o loción de cuerpo.
- 6) Espere de 8 a 12 horas. Si el/la niño/a se lava las manos durante este periodo de tiempo, reaplique la loción en las manos.
- 7) Bañe nuevamente al/la niño/a para sacarle la loción.
- 8) Vista al/la niño/a con ropa nueva o limpia que haya sido lavada y secada de acuerdo con estas instrucciones a continuación.
- 9) Lave la ropa de cama la mañana después que se termine el tratamiento. Toda la ropa deberá ser lavada en agua caliente y secada en caliente por 30 minutos.
- 10) Puede que el/la niño/a necesite repetir el tratamiento en una semana – consulte con su doctor/a, su asistente o enfermero/a práctico/a.

Limpie cualquier cosa que usted o su niño/a puedan haber tocado si es que se puede lavar (juguetes, alfombras, almohadas).

Puede que aun después del tratamiento, la picazón continúe por dos semanas. Esto es normal. Si el picor es muy severo, consulte con su doctor/a o enfermero/a acerca de medicinas para controlar la picazón.

**¿Cómo puedo evitar enfermarme con sarna?**

Trate de no compartir su ropa, la de su niño/a y la ropa de cama con otras personas.

Si usted conoce a alguna persona que se queja de salpullido o picazón, dígame que es urgente que vea a un/a doctor/a o enfermero/a.

Si usted o su niño/a han estado alrededor de alguien con sarna, vea a un/a doctor/a o enfermero/a.

## ¿Qué es sífilis?

Sífilis es una enfermedad sexualmente transmitida, al igual que gonorrea y clamidia.

La sífilis puede ser difícil de detectar, especialmente en las mujeres. Cuando contrae sífilis los hombres podrán notar una llaga en su pene, las mujeres podrán notar una llaga en o alrededor de la vagina, en su recto, o en su boca. A menudo, la llaga está ubicada en un lugar que usted no puede ver, como en su vagina o recto, por lo tanto no se puede notar. La llaga no duele y desaparece al cabo de un tiempo. Sin embargo, la enfermedad no se cura hasta que la llaga desaparece.

La sífilis puede pasar por diferentes etapas. Las etapas pueden tomar hasta 40 años.

## ¿Qué sucede cuando se enferma con sífilis?

Si usted tiene sífilis y no se trata, la enfermedad puede esparcirse casi a cualquier parte del cuerpo. La enfermedad puede causar complicaciones serias como un infarto, un ataque del corazón, sordera, insanidad y pérdida de la visión.

La sífilis puede ser peligrosa para las personas que viven con el virus de VIH. Si usted vive con el virus, asegúrese de hacerse una prueba de sangre para sífilis.

Los/as bebés pueden nacer con sífilis, si la mamá está infectada. Si usted está embarazada, tome una prueba para sífilis en su primera visita prenatal y por segunda vez durante los últimos tres meses de su embarazo.

## ¿Qué puede hacer en caso de enfermarse con sífilis?

Si usted tiene sífilis, comuníquelo a su pareja/a sexual del presente y del pasado que usted tiene la enfermedad. Ellos/as tienen que ver a su doctor/a aunque no tengan los síntomas.

Si usted tiene sífilis, usualmente su doctor le recetará penicilina. Tal vez, tendrá que ponerse una inyección una vez a la semana durante dos o tres semanas.

La penicilina cura la sífilis. Usted tendrá mejor oportunidad de curarse, dependiendo de cuanto ligero usted y su pareja/a empiecen el tratamiento.

Si usted está recibiendo tratamiento médico para sífilis, su pareja/a necesita ser tratado/a antes de que puedan tener relaciones sexuales seguras juntos/as.

Si usted tiene sífilis, usted debe de hablar con un/a consejero/a acerca de la prueba del VIH. El VIH es el virus que causa el SIDA.

## ¿Cómo puedo evitar seguir enfermándome con sífilis?

Los condones, diafragmas, y espermicidas no evitan que las/os parejas/os se transmitan sífilis el/la uno/a al/la otro/a.

Las personas pueden tener sífilis y no saberlo. Si usted está sexualmente activo/a, hágase una prueba de sangre para sífilis de cada dos a 3 años en su clínica o centro de salud.

## ¿Qué es tiña?

La tiña es una infección común que puede crecer en su piel, cabello u en sus uñas. Es un hongo, no un gusano. La tiña puede aparecer en forma de llagas coloradas pequeñas o en pequeños círculos.

A muchos/as niños/as se le manifiesta la tiña en su cuero cabelludo. Algunas veces los anillos pequeños se agrandan y hacen que el pelo se caiga. La piel en estas áreas se puede tornar escamosa y costrosa.

La tiña puede verse en su piel como círculos pequeños o puede que su piel se torne escamosa, áspera y le pique mucho.

El hongo de la tiña en los pies es común entre los adolescentes y personas adultas. Si usted tiene tiña sus pies se ven rojos y escamosos especialmente entre los dedos de los pies. En esta área también pica mucho.

La tiña es contagiosa y durante el primer y segundo día se cura con crema o medicina por la boca.

## ¿Cómo se transmite la tiña?

Usted y sus niños/as se pueden contagiar con tiña del cuero cabelludo si usted toca las llagas, que contiene el hongo de la tiña, de otra persona y luego se toca la cabeza. Usted también puede contraer la tiña en su cabeza si usted usa el sombrero, peine o cualquier otra cosa que hayan usado en el pelo.

Usted también puede contraer tiña en su piel y pies, al tocar las llagas de otra persona o al tocar algo que la persona haya tocado. Esto sucede a menudo cuando se va al baño y se camina descalzo en el piso mojado, si toma un baño en una bañera que no se haya enjuagado o se sienta en una banqueta para cambiarse de ropa que no se haya lavado.

Usted no podrá contraer tiña por tan solo estar en el mismo cuarto con alguien que la tenga.

Si usted tiene tiña, la podrá transmitir si todavía tiene llagas. Una vez sus llagas se sanen, no es contagioso.

## ¿Qué debe de hacer si contrae la tiña?

Si usted contrae tiña, su doctor/a o enfermero/a le recetarán pastillas o una crema medicinal. La duración del tratamiento depende de donde se ubica la infección y de su severidad.

Si usted está cuidando a alguien enfermo/a con tiña, lávese las manos a menudo. Cada vez que toque la piel infectada o le ponga loción en las llagas del/la enfermo/a lávese las manos.

Si alguien tiene tiña usted necesita lavar toda la ropa incluyendo la de cama en agua caliente. No deje que nadie use esta ropa hasta que se lave.

Si usted o su niño/a tiene algo en la piel parecido a la tiña, comuníquelo a alguien en el albergue y vea a un/a doctor/a o a un/a enfermera/o. También, busque las mismas señales en el resto de su familia y en otros/as niños/as que juegan con los suyos.

# Tuberculosis (TB)

## ¿Que es tuberculosis?

Tuberculosis o TB es un germen que a menudo infecta sus pulmones. Puede también crecer en otras partes de su cuerpo. La TB de los pulmones tiene varios síntomas, entre ellos tos crónica, fiebre, sudores nocturnos y pérdida de peso.

## ¿Como se adquiere la tuberculosis?

La TB se dispersa cuando alguien enfermo/a con TB en los pulmones tose o destornuda. Cuando los gérmenes pasan al aire la gente los respira. Si usted pasa mucho tiempo cerca de una persona con TB, se podría infectar. La mayoría de las personas que se infectan con TB no se enferman; su sistema inmunológico mantiene la infección en control, y la persona desconoce que está cargando el germen de TB.

## ¿Cómo puede saber si tiene TB?

Este seguro/a de que no está *infectado/a* con TB, usted puede hacerse una prueba de piel llamada “PPD”. Si está a riesgo de TB, puede hacerse la prueba de piel cada 6 meses. Esta prueba determina si tiene gérmenes de TB en su cuerpo. Si tiene gérmenes de TB, la prueba es “positiva”. Para asegurarse que estos gérmenes no le están enfermando, necesita hacerse un examen físico y placas de pecho.

## ¿Qué debe de hacer si tiene TB?

Si su prueba es positiva, hágase un chequeo y una placa de pecho para saber si los gérmenes le están enfermando.

Puede que sus gérmenes de TB no lo/a estén enfermando en el momento. Sin embargo, lo/a pueden enfermar en cualquier momento de su vida. El/la doctor/a le puede dar un antibiótico para matar los gérmenes, evitando así que no crezcan y le enfermen.

Si está infectado/a con TB, pero no está enfermo/a todavía, no podrá transmitir los gérmenes a otras personas.

Si está enfermo/a con TB, es posible que pueda transmitirle la enfermedad a otras personas. Puede que sus amistades necesiten hacerse la prueba de piel, PPD, para asegurarse que no están infectados/as.

Si está enfermo/a con TB, necesitará tomar medicinas por muchos meses antes que todos los gérmenes mueran. Necesita tomarse la medicina aunque se sienta mejor. Los gérmenes de TB se pueden esconder si para de tomar la medicina. Entonces, los gérmenes crecen otra vez enfermándole nuevamente.

No es fácil tomar medicinas en los albergues. Pregúntele al personal del albergue si existe un lugar seguro donde pueda guardar las pastillas. El Departamento de Salud debería de ayudarle con sus medicinas.

Algunas veces los medicamentos para TB causan efectos secundarios. Usted podría enfermarse con fiebre y salpullido en la piel. Puede que pierda el apetito, o que su estomago se descomponga y vomite. El lado derecho de su estomago podría estar inflamado. Su piel y sus ojos se podrían tornar amarillos y su orina se podría ver oscura, como el té. Si le dan estos síntomas quiere decir que la medicina no está ayudando a su hígado.

Si ve alguno de estas señales, pare las pastillas inmediatamente y vea a su doctor/a.

### ¿Qué es una vacuna?

Cuando a usted le inyectan para protegerle contra cierta enfermedad, a usted le están vacunando.

En los EE.UU., los/as niños/as son vacunados/as rutinariamente para protegerles contra la varicela, paperas, difteria, tétano, tos seca, hemofilia, gripe y polio.

Ciertas personas podrían ser el blanco para otras vacunaciones, especialmente la vacuna para el flu. Esto depende de su historial de salud y del grado de riesgo que está usted para contraer estas enfermedades.

La vacunación es importante para usted y sus niños/as. Los/as niños/as usualmente reciben la mayoría de sus vacunas antes de cumplir sus 7 años. Si en su niñez, no le vacunaron contra algunas de estas enfermedades, tal vez pueda recibir la vacuna como adulto.

### ¿Cuales son las enfermedades?

Sarampión es un virus serio que causa fiebres altas, síntomas de gripe, ojos llorosos y un salpullido en su cuerpo. Muy raras veces el sarampión conlleva a pulmonía, inflamación del cerebro, sordera o a retardación mental.

**Las paperas** es un virus que causa una hinchazón dolorosa en las glándulas del cuello y detrás de las orejas.

**Rubéola** se llama también Sarampión Alemán. Los síntomas de la rubéola son normalmente leves e incluyen un salpullido con fiebre baja. Sin embargo, las mujeres embarazadas con rubéola pueden perder su bebé, la criatura puede nacer muerta o con defectos serios.

**Polio** es un virus que puede resultar en la hinchazón del revestimiento alrededor del cerebro (meningitis) o en parálisis. El polio es raro en los EE.UU. debido a las buenas prácticas de vacunación. Usted puede enfermarse con polio si no está inmunizado/a y está expuesto/a a personas infectadas que llegan de otros países donde el polio es más común.

**Difteria** es una infección que empieza en la garganta y en la nariz. La difteria causa una cubierta espesa y de color gris por encima de la garganta que puede dificultar la respiración. Este germen también puede soltar un veneno que causa parálisis y problemas severos del corazón.

**Tétano** es una infección que entra al cuerpo cuando usted tiene una cortadura seria, una herida que haya sido perforada, una quemada, o una mordida. Esto conlleva a rigidez en los músculos, especialmente los de la quijada y los de respirar.

**Tos ferina** es una infección seria en las vías respiratorias superiores. Empieza casi como un catarro con la nariz goteando y tos. La tos puede empeorar en la noche, y ocurre en “repeticiones” que pueden terminar en una tos ruidosa o vómitos. Los infantes son los que están más a riesgo con problemas que incluyen ataques, neumonía y daños en el cerebro debido a la tos ferina.

**Hib** (Hemofilia influenza tipo b) es una bacteria que puede infectar la sangre, el revestimiento del cerebro, y los pulmones y vías respiratorias. Es raro que afecte a la población adulta, pero puede ser una enfermedad muy seria en los/as infantes y niños/as pequeños/as.

**Neumococus** es una infección bacterial que puede causar neumonía, infecciones en la sangre o meningitis en niños/as pequeños/as. La vacuna neumococal, sirve de protección contra la infección neumococal.

**Hepatitis B** es un virus que infecta el hígado. Algunas personas con hepatitis B no se sienten enfermos en lo absoluto, pero pueden transmitir la enfermedad a otras personas. El virus puede causar inflamación del hígado, causando fatiga, náusea, falta de apetito, y una condición donde la piel se pone amarilla llamada ictericia. La inflamación puede causar que el hígado para de funcionar, lo cual es fatal.

**Varicela** es una enfermedad viral común en los/as niños/as, que causa fiebre, síntomas de catarro y salpullido. La mayoría de los/as niños/as se

*Continúa en la próxima página.*

## *Vacunaciones (cont.)*

recuperan de varicela sin ningún problema. Las personas adultas que se enferman con varicela tienen a menudo complicaciones serias, que incluyen neumonía, encefalitis (inflamación del cerebro) o paro riñonal.

### **¿Cuáles son los efectos secundarios de estas vacunas?**

Los efectos secundarios de estas vacunas son usualmente leves, incluyen una hinchazón, la piel colorada y tal vez fiebre en el lugar donde se inyectó. Raramente, podrían ocurrir otros efectos secundarios más serios que con cualquier vacuna. Usted debe de hablar con su proveedor/a de salud acerca de cualquier preocupación que tenga. Las clínicas también le pueden dar volantes informativos de cada vacuna.

### **¿Qué sucede si no vacuno a mi niño/a?**

Si usted no vacuna a sus niños/as, ellos/as se pueden enfermar. Al igual que no podrían matricularse en la escuela o en un centro de cuidado infantil. Las leyes estatales de Massachussetts, requieren que todos/as los/as niños/as matriculados en centros infantiles, escuelas, y colegios estén al día con sus inmunizaciones.

Mantenga los registros de inmunizaciones al día y colóquelos en un lugar seguro. Los va a necesitar según sus muchachos/as vayan creciendo.



## ¿Qué es varicela?

La varicela es un virus. Este virus también causa culebrilla/herpes zoster. La varicela se transmite fácilmente de persona a persona y es contagiosa hasta que las ampollas se sequen. Una vez usted haya tenido varicela, nunca más se enfermará de nuevo con varicela.

## ¿Cuáles son los síntomas de la varicela?

Los síntomas son: sarpullido con picazón o un mazo de pequeñas ronchas. Las ronchas crecen hasta convertirse en ampollas, luego supuran hasta convertirse en una llaga. Luego de una semana, las ampollas pasan de ser llagas a unas cascaritas. Las personas podrían contraer fiebre.

Usted podrá enfermarse de varicela solamente una vez. El sarpullido de otros virus es parecido al de la varicela y a veces se confunden con facilidad.

La mayoría de las personas se enferman con varicela cuando son jóvenes. Usualmente los/as niños/as no se enferman severamente con varicela, sin embargo algunos adultos sí. Algunas personas se pueden enfermar severamente, especialmente las mujeres embarazadas o las personas que están poco saludables.

## ¿Cómo se transmite la varicela?

Si usted nunca ha tenido varicela, se puede enfermar si respira cerca de una persona que tenga la enfermedad. Los niños/as se enferman con varicela al estar en el mismo salón de clases, jugando u comiendo todos juntos. Los adultos se enferman al estar en el mismo albergue o visitando a alguien que esté enfermo/a con varicela.

Usted se puede enfermar también con varicela al tocar el fluido dentro de la ampolla que contiene varicela o culebrilla. Algunas veces éste fluido mancha su ropa o la ropa de cama, y si las tocamos nos podemos enfermar con varicela.

Luego de haber estado cerca de una persona con varicela, el sarpullido y la fiebre tardan entre 10 días a tres semanas para manifestarse.

Si usted o su niño/a tienen sarpullido, hable con el personal del albergue.

## ¿Que puede hacer si tiene varicela?

Vea un/a doctor/a o enfermera/o si usted:

- tiene más de 15 años;
- está embarazada;
- tiene otros problemas de salud.

Si usted tiene varicela, necesita descansar y tomar mucho líquido. Las lesiones necesitan lavarse con jabón y agua fría para mantenerlas limpias. Para que no le pique póngase loción de calamina.

Si la fiebre le causa malestar tome acetaminofen (Tylenol<sup>TM</sup>). No tome aspirina o medicina que contenga aspirina. La aspirina puede causar problemas cuando se usa para los síntomas de varicela.

## **¿Qué es el (VIH) virus de inmunodeficiencia humana?**

El VIH es un virus que se transmite a través de contacto sexual y contacto de sangre. El virus también puede ser transmitido de una mujer embarazada a su bebé o a su bebé a través de la leche materna.

## **¿Qué es SIDA?**

El SIDA significa “síndrome de inmunodeficiencia adquirida”. El SIDA es el resultado de cuando el sistema inmunológico del cuerpo no funciona debido al virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Esto puede resultar en infecciones y ciertos tipos de cáncer. *¡El SIDA puede ser prevenido!*

## **¿Cómo se transmite el virus de VIH?**

El VIH es un virus que se transmite por medio del contacto corporal entre dos personas, a través de fluidos corporales, tales como, sangre, semen, fluidos vaginales o de la leche materna.

El virus es mayormente transmitido a través del contacto sexual, de compartir jeringas y otra parafernalia de drogas. También, puede ser transmitida a un/a recién nacido/a durante el estado de embarazo o durante el nacimiento de la criatura.

El contacto sexual puede ser a través de un hombre a una mujer o entre parejas del mismo sexo.

## **¿Cómo otras enfermedades sexualmente transmitidas afectan el VIH?**

Cuando una persona tiene otra enfermedad sexualmente transmitida como gonorrea, clamidia, o herpes, el/ella está en mayor riesgo de contraer VIH.

## **¿Cómo puedo saber si mi pareja/a tiene el virus de VIH?**

No hay manera de saber si una persona está infectada con el VIH. El/ella puede verse y sentirse saludable.

## **¿Cómo yo puedo saber si he sido infectado/a con VIH?**

Cuando una persona se infecta inicialmente con VIH, el/ella podría tener fiebre, escalofríos, inflamación en los nódulos linfáticos y erupción de la piel. Usualmente, estos síntomas desaparecen en varios días. Puede que las personas con VIH no lo sepan. Ellos/as se pueden ver y sentir saludables. Sin embargo, pueden transmitir el virus. La única manera de saberlo es haciéndose la prueba del VIH mediante una muestra de saliva o de sangre.

## **¿Una prueba positiva de VIH significa que tengo SIDA?**

No, significa que ha sido infectado/a con el virus de VIH. Un tratamiento con un buen régimen de medicamentos puede prevenir el desarrollo de SIDA. Si su prueba de VIH es positiva, usted puede transmitir el virus a parejas sexuales, parejas que son usuarios de agujas o su bebé dentro del vientre.

## **¿Qué puedo hacer si estoy embarazada y tal vez pueda estar infectada con VIH?**

Si usted está embarazada o está planeando embarazarse, consulte con su doctor/a acerca de hacerse la prueba de VIH. Si usted es VIH positivo/a, su doctor/a puede ayudarle a usted y a su bebé si usted comienza tratamiento lo antes posible.

## **¿Qué puedo hacer si soy VIH positivo/a?**

Es importante recordar que el VIH en estos momentos es una enfermedad que se puede tratar. Usted necesita buscar cuidado médico lo antes posible. Si no necesita medicación, es importante mantenerse saludable y asistir a sus chequeos médicos regulares.

*Continúa en la próxima página.*

## **¿Qué puedo hacer si algún conocido es VIH positivo/a?**

Las personas con VIH necesitan apoyo y comprensión, como también el respeto a su confidencialidad. Si alguien le comunicase que tiene VIH, ofrézcale su amistad y respete su privacidad.

## **¿Cómo puedo cuidarme para no contagiarme con el VIH?**

Usted puede infectarse si no practica sexo seguro. Los hombres siempre deben de usar condones (profilácticos). Siempre lubrique el condón con sustancias a base de agua tales como el lubricante K-Y Jelly™, For-Play™, PrePair™ o Probe™. No le ponga al condón ningún aceite o vaselina porque se puede romper. Evite el espermicida nonoxynol 9. Nunca use un condón más de una vez. No se ponga en riesgo, usted vale mucho. Use un condón desde que comience hasta que termine cada vez que tenga relaciones sexuales.

Si tiene sexo oral con un hombre también, debe de hacerlo protegiéndose con un condón. Para tener sexo oral con una mujer, use un dental dam. No deje que la sangre o fluidos sexuales toquen su boca o la de su pareja/a.

El besarse en seco, masturbarse, tocarse y jugar con los dedos son actividades seguras. No se han visto casos donde se transmita el virus a través del beso (Francés) cuando se efectúa profundamente pero puede ser arriesgado, especialmente si hay llagas o sangre en la boca de alguien.

**¡NO SE INYECTE DROGAS!** La mejor protección contra el VIH es buscar ayuda a través de un programa para el abuso de sustancias controladas. Cuando use drogas, **NUNCA COMPARTA LAS AGUJAS**, sorbetos o los aparatos. Siempre limpie sus aparatos con cloro antes y después de usarlos.

Ya que el VIH se transmite a través de la sangre, no comparta objetos afilados como maquinillas de afeitarse y cepillos de dientes que puedan tener sangre.

Usted no se infectará con el virus por el mero hecho de ser picado/a por un insecto, por sentarse en la tapa del inodoro, lavar platos o al estar alrededor de alguien con SIDA. El virus no se transmite al compartir baños, trastes o ropa. Una persona infectada con VIH no puede transmitirlo abrazando, tocando o estornudando cerca de usted.

## **¿Dónde puedo buscar información acerca de VIH/SIDA?**

Hoy día existe mucha información disponible acerca del VIH/SIDA. Los albergues tienen información y algunas veces videos. Hoy en día existen revistas con información acerca del VIH/SIDA. Si tiene acceso al Internet, las siguientes redes le podrán dar información fácil de comprender:

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

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

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

