



7 Cuidado con tu resfrío:

¡Consejos para cuando
te enfermas!

UHCommunityPlan.com/CA

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan



1.

¡Bebe!

A veces, cuando nos enfermamos, ¡no queremos comer ni beber nada! Pero nuestros cuerpos aún necesitan agua y jugo para mantenerse hidratados. Estar hidratado significa tener suficiente agua en nuestro cuerpo para que este pueda hacer todo el trabajo necesario para recuperarse. Así que asegúrate de beber agua o jugo a menudo cuando estés enfermo. Si tienes dolor de garganta, a veces los batidos de frutas pueden ser una excelente opción.

2.

¡Descansa!

¡Tu cuerpo está haciendo un trabajo extra para que te recuperes! Está bien dedicar un tiempo al descanso. ¡Busca un lugar cómodo en el sofá o en la cama con tu manta favorita y lee libros o mira películas! Aún mejor: ¡toma una siesta! Tomarte un tiempo para ti permitirá que tu cuerpo se concentre en recuperarse con rapidez.

La cantidad de líquido diaria recomendada es:

- 5 vasos (1 litro) para niños de 5 a 8 años.
- 7 vasos (1 ½ litro) para niños de 9 a 12 años.
- De 8 a 10 vasos (2 litros) para niños de más de 13 años.



3.

¡Date un baño!

Mantente limpio y cómodo cuando estés enfermo. Se siente bien quedarse en pijama, pero asegúrate de tomar un baño o darte una ducha y ponerte ropa limpia.

4.

¡Cúbrete la boca!

¡No nos gusta estar enfermos o que otros lo estén! Para no contagiarle el resfrío a tu familia y amigos, asegúrate de taparte la boca cuando tosas o estornudes. Una buena forma de asegurarte de que estás bloqueando todos tus gérmenes es toser o estornudar, como el Conde Drácula, dentro del codo.

5.

Usa muchos pañuelos.

A veces, cuando nos enfermamos, tenemos más mocos en la nariz, ¡puaj! Es posible que tengamos secreción nasal o la nariz congestionada y puede que resulte muy difícil respirar. Asegúrate de usar pañuelos de papel para bloquear tus gérmenes y tíralos; y después lávate las manos.



6.

¡Lávate las manos!

Cuando estás enfermo tienes gérmenes que pueden ser contagiosos para otros. Lavarse las manos quita esos gérmenes. Intenta lavarte las manos más a menudo cuando estés enfermo, especialmente después de estornudar, toser y antes y después de comer.

7.

Consulta a tu médico.

A veces necesitamos medicamentos cuando nos enfermamos. Tu médico sabrá si este es el caso.

Registro diario del agua

Cuando estamos enfermos, es muy importante que bebamos mucha agua. Pero en realidad, es muy importante beber agua todo el tiempo. ¿Sabías que si no bebes suficiente agua, puedes comenzar a sentirse enfermo? ¡Puedes tener dolor de cabeza o incluso sentirte realmente cansado!

¿Bebiste suficiente agua hoy? Veamos si tienes lo necesario para mantenerte hidratado adecuadamente para que tu cuerpo pueda hacer todo el trabajo necesario para que crezcas. Durante la próxima semana, registra cuántos vasos de agua bebes al día.

	Total de vasos de agua:			
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities. We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711. 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。