



The
UNIVERSITY
of
VERMONT
COLLEGE OF MEDICINE

MIGRANT WORKER HEALTH BOOKLET

El Librito de Salud para el Trabajador Migrante



Version 3

ACKNOWLEDGEMENTS

The creation of this booklet was made possible through the steadfast commitment of UVM College of Medicine students and faculty, in collaboration with numerous community organizations and institutions. Our heartfelt thanks to the following:

- **The dedicated Latino community living and working on Vermont's dairy farms**
- **Students and alumni of the University of Vermont College of Medicine**
- **UVM Extension Bridges to Health Staff, with special thanks to the insight, guidance and encouragement of Naomi Wolcott-MacCausland**
- **Open Door Clinic staff and volunteers for their meticulous editing of our content**
- **UVM College of Medicine Faculty: Martha Seagrave PA-C and Mariah McNamara, M.D., M.P.H., along with numerous faculty from the Dept. of Family Medicine**
- **The Champlain Valley and Northeastern Vermont Area Health Education Centers**

Background:

At the beginning of the 21st century, Vermont dairy farms began following a nationwide trend of hiring Latino immigrant labor to cover what has been cited as a local labor shortage. The most recent estimates suggest there are more than 1,200 Latinos, primarily from Mexico, employed on Vermont dairy farms working an average of 65 hours a week. The majority of the Latino dairy workers live in geographically and linguistically isolated areas, have limited English skills, lack personal transportation and are ineligible for health insurance due to immigration status. Furthermore, they tend to have limited knowledge of and experience with using the United States health care system and often cite fear of law enforcement. This is compounded by difficulty blending in, as Vermont is the least racially and ethnically diverse state in the nation. The combination of these factors creates a context in which access to appropriate health products for self-care is a challenge and the utilization of health care services is often a last resort. Due to the numerous health barriers, timely access to health products and health care services often depends on an intermediary such as a willing and available community member or employer. Additionally, those with limited knowledge of appropriate treatment options, rely on those same intermediaries to guide health care decisions.

The *Migrant Worker Health Booklet* was developed to empower Vermont's migrant farm workers to address common health concerns in the safety of their homes and to make informed health care decisions about the point at which (and where) to access care. In consultation with Vermont dairy workers and health professionals who serve the dairy worker population, the goal was to create an easy to follow format accessible to those with a range of health literacy levels while simultaneously ensuring the inclusion of sufficient health information. The booklet is in English and Spanish to facilitate communication about a specific health issue that a farmworker might face, to employers or community members who may assist in acquiring requested health care products or transport to needed health services.

This booklet is not meant to substitute the role of a health professional and we recommend seeking out medical advice when uncertain about what health care decision to make. Though informative as a standalone resource, the distribution of this booklet ideally includes in-person guidance on its appropriate use, as well as lessons on the included health topics, and assistance with navigating the local health care system.

Naomi Wolcott-MacCausland
Migrant Health Coordinator
UVM Extension's Bridges to Health

RECONOCIMIENTOS

La creación de este libro ha sido posible a través del compromiso de estudiantes y profesores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Vermont, en colaboración con numerosas organizaciones comunitarias e instituciones. Queremos extender nuestro más sincero agradecimiento a las siguientes personas:

- ***La comunidad Latina que vive y trabaja en las lecherías de Vermont***
- ***Estudiantes y alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Vermont***
- ***El personal de Puentes a la Salud, servicio de extensión de la Universidad de Vermont, con agradecimiento especial a Naomi Wolcott-MacCausland por su perspectiva, consejo, y aliento***
- ***El personal y los voluntarios de la Clinica Open Door por su edición meticulosa de nuestro Contenido***
- ***Las profesoras de la Facultad de Medicina de UVM Martha Seagrave PA-C y Mariah McNamara, M.D., M.P.H., además de numerosos profesores del Departamento de Medicina Familiar.***
- ***Los Centros de Salud Educativos de Champlain Valley y Northeastern Vermont***

Contexto:

Al principio del siglo 21, las lecherías de Vermont comenzaron a seguir un patrón nacional a contratar a inmigrantes Latinos para lidiar con lo que se cita como una escasez de mano de obra local. Estimaciones recientes indican que hay más de 1200 latinos, la mayoría mexicanos, quienes son empleados en las lecherías de Vermont. En promedio estas personas trabajan alrededor de 65 horas a la semana. La mayoría viven en zonas aisladas geográfica y lingüísticamente, pues tienen poco conocimiento del inglés. Además, carecen de transporte personal y no son elegibles para un seguro de salud debido a su estatus migratorio. Adicionalmente, estas personas suelen tener poco conocimiento del y experiencias limitadas con respecto al sistema de salud estadounidense, muchos de ellos expresando temor de las autoridades policiales. Este hecho es agravado por las dificultades al convivir en nuevas comunidades, ya que Vermont es uno de los estados de la nación con menor diversidad étnica y racial. La combinación de estos factores crea un contexto en el cual es difícil obtener productos de salud apropiados para el autocuidado de salud y la utilización de servicios de salud es el último recurso para muchos. Debido a las numerosas barreras y dificultades, en la mayoría de los casos, el acceso oportuno a productos y servicios de salud depende de un o una intermediario. Estos intermediarios suelen ser por ejemplo, algún miembro de la comunidad o el patrón dispuesto y disponible. Además, aquellos trabajadores quienes tienen conocimientos limitados sobre opciones de tratamientos médicos adecuados, dependen de estos mismos intermediarios como guías para sus decisiones médicas.

El Libro de Salud para el Trabajador Migrante fue desarrollado para facilitar que los trabajadores agrícolas migrantes de Vermont puedan abordar aquellas necesidades comunes en el tema salud en la seguridad de sus propias casas y así tomen decisiones médicas informadas. En consulta con quienes trabajan en lecherías en Vermont y el personal de salud que ofrece servicios a los trabajadores lecheros, la meta fue crear este documento en un formato fácil de entender y accesible a aquellas personas con distintas niveles de alfabetismo, procurando incluir información pertinente. El libro se escribió en español e inglés para facilitar la comunicación de los diferentes temas de salud específicos relevantes para los trabajadores lecheros, sus patrones o aquellos miembros de la comunidad quienes asisten en la adquisición de medicamentos o colaboran en transporte a los distintos servicios de salud.

Este libro no pretende sustituir el papel del personal profesional médico. Sugerimos que se busque consejo médico si no está seguro acerca de la toma de una decisión concerniente a su salud. Aunque este documento puede servir como un recurso independiente; lo ideal es que la distribución de este librito esté acompañada de una orientación personalizada sobre su uso apropiado, pláticas sobre los temas de salud en él incluidos y capacitación para entender como navegar del sistema de salud local.

Naomi Wolcott-MacCausland
Coordinadora de Salud para Migrantes
Extensión de UVM. Puentes a la Salud



We welcome your comments and questions as well as any assistance or expertise you can provide to improve this tool, as we hope it will be dynamic and evolving over time.

Permission is granted to use this booklet for non-commercial purposes if the material is not altered and proper credit is given to the "University of Vermont College of Medicine" and "UVM Extension's Bridges to Health".

Please direct comments and questions to Prabu, at:
UVMhealthbooklet@gmail.com

Contents

Instructions 1

Medicines and Dosage – At the end of this booklet

Hand Dermatitis 33
Shoulder Pain 49

Headache 35
Eye Irritation 5
Tooth Pain 9
Neck Pain 21
Poisoning 27
Heatstroke 37
Canker Sore 39
Sore Throat 47
Cough <10 days 53
Cough >10 days 55
Sinusitis 59
Mental Stress 61
Loss of Consciousness 67

Chest Pain 3
Difficulty Breathing 57

Lower Back Pain 25

Abdominal Pain 23
Diarrhea 15
Constipation 17
Acid Reflux 41

Rectal Bleeding 45
Urinary and Genital Problems 63
Sexual Health 65
Female Pelvic Pain 73

Entire Body

Burns and Sunburn 13
Skin Injury and Bleeding 43
Painful Skin 69
Fever 71
Insect Bite 19

Hip Pain 51
Knee Pain 11
Sole of Foot Pain 7
Twisted or Injured Ankle 29
Foot Fungus 31

Contenidos

Instrucciones 2

Medicamentos y Dosis – Al final de este librito

Dermatitis de la Mano 34
Dolor del Hombro 50

Dolor de Pecho 4
Dificultad para respirar 58

Dolor Abdominal 24
Diarrea 16
El Estreñimiento 18
Ardor del estómago 42

Todo el Cuerpo

Quemaduras y Quemaduras del Sol 14
Herida sangrante 44
La Piel Dolorosa 70
Fiebre 72
Picadura de Insecto 20

Dolor de Cabeza 36
Irritación de los Ojos 6
Dolor de Diente 10
Dolor de Cuello 22
Intoxicación 28
Golpe de Calor 38
Úlcera de la boca 40
Dolor de Garganta 48
Tos (menos de 10 días) 54
Tos (más de 10 días) 56
Sinusitis 60
Estrés Mental 62
Desmayo 68

Dolor en la Parte Baja de la Espalda 26

Sangre del Recto 46
Problemas de los Genitales y de Orinar 64
Salud Sexual 66
Dolor Pélvico de Mujeres 74

Dolor de la Cadera 52
Dolor de Rodilla 12
Dolor de la Suela del Pie 8
Torsión o Lesión del Tobillo 30
Hongo del Pie 32

Instructions

- This booklet is not a substitute for a doctor
- When in doubt, follow the advice of a medical professional
- Find the appropriate box on the left and follow the arrow to the right



This box will describe a condition that could be a medical emergency.



Go to the Hospital!

This box will describe a condition that is likely not an emergency, but may still need to be seen by a doctor.



Visit the clinic

This box will describe a condition that likely does not need the attention of a medical professional. This condition is something you can treat at home.



This can be treated at home without professional help

Instrucciones

- Este librito no es un sustituto de un médico
- Con cualquier duda siga el consejo de un médico
- Busque el cuadro/color adecuado y siga la flecha para saber la acción que debe tomar



Esta cuadro/color tiene información que indica una emergencia.



**Vaya al
Hospital!**

Esta cuadro/color tiene información que indica una situación menos grave y que no es urgente ir al hospital.



**Haga una cita para ver
al doctor**

Esta cuadro/color tiene información que indica una situación menos grave y que no es urgente ir al hospital ni es necesario hacer cita con el doctor.



**La persona misma
puede curarse**

Chest Pain

If you feel heavy pressure in your chest that moves to your arms or your jaw

If you have pain in your chest and you have been fainting recently

If you have a sharp pain in your chest along with any of the following:

- Difficulty breathing
- Pain moves to your back
- Blood in your cough
- Swollen leg

If your chest has been very tender to touch for 10 days or more

If you have pain in your chest and that place on your chest is very tender to touch

You have a burning pain at the lower chest or a sour taste in your throat that occurs usually after eating a meal or when lying down

If you have a sharp pain in your chest along with fever and cough



This could be a heart problem

Go to the Hospital!

Go to the Hospital!

Visit the clinic

Take low dose ibuprofen
Apply an **ice pack to that part of your chest, as needed for the pain**

Go to the Acid Reflux page

Go to the Cough pages

Dolor de Pecho

Si siente presión muy fuerte en el pecho y el dolor se mueve a los hombros o el cuello



Puede ser un problema del corazón.

Tiene dolor del pecho y se ha desmayado recientemente



Vaya al Hospital!

Tiene dolor agudo en el pecho y tiene uno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- El dolor se mueve a la espalda
- Hay sangre cuando tose
- Tiene la pierna hinchada



Vaya al Hospital!

Si ha tenido dolor del pecho por 10 días y le duele bastante al tocarlo



Visite la clínica

Si tiene dolor en el pecho y le duele bastante al tocarlo



Tome dosis bajas de **ibuprofeno**

Ponga una bolsa de hielo encima de la parte que le duele, cuando lo necesita

Tiene quemazón en la parte al fondo del pecho o tiene un sabor amargo en la garganta, que empeora después de comer o cuando está echado en la cama



Vaya a la página **Ardor del estómago**

Si tiene dolor agudo en el pecho y tiene fiebre con tos



Vaya a las páginas de **Tos**

Eye Irritation

If you have any of the following:

- Loss of vision
- Bleeding from your eye
- Eye is very painful to touch
- Eye is red and you have a severe headache

Go to the Hospital!

If a piece of metal is stuck in your eye

Go to the Hospital!

Can you see something inside your eye or does it feel as if there is something inside your eye?

- Rinse your eyes with water
- Pull the upper eyelid down over the eye to help you remove the object
- If it still cannot be removed, visit the clinic

If you have any of the following:

- Red, watery and itchy eyes
- Red or swollen eyelid

- Rinse eyes with water then soak a piece of cloth in warm water and press this over the closed eye for 10 minutes. Do this 4 times a day until symptoms improve.
- Use **Lubricant eye ointment**
- For pain relief you can use the **Ibuprofen** or **Tylenol** at a low dose.
- If your eyes are very itchy, use **Anti-histamine**
- Wash your hands often and avoid touching your eye because you might spread this problem to other people

Prevention

Whenever possible use glasses or other eye protection especially when using any machines or chemicals.



Irritación de los Ojos

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de visión
- Está sangrando del ojo
- Le duele bastante tocar el ojo
- El ojo esta enrojecido y tiene dolor de cabeza muy fuerte

Vaya al Hospital!

Si un objeto metálico se pegó dentro del ojo

Vaya al Hospital!

Si puede ver algo dentro del ojo o siente que hay algo dentro del ojo?

- Enjuague bien los ojos con agua
- Jale la parte superior del párpado hacia abajo sobre el ojo para ayudarle a quitar el objeto.
- Si todavía no se puede quitar el objeto, visite la clínica

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Sus ojos están rojos, lagrimosos y con picazón
- Su párpado está hinchado

- Enjuague bien los ojos con agua y después moje un trapo con agua caliente y póngalo sobre el ojo cerrado por 10 minutos. Repita esto 4 veces al día hasta que los síntomas se mejoren.
- Use **pomada lubricante para los ojos**
- Si los ojos le duelen, use **Ibuprofeno o Tylenol**
- Si tiene mucha comezón en los ojo, puede tomar el **anti-histamínico**
- Lávese las manos a menudo y evite tocarse los ojos por que este problema puede ser contagioso a otras personas

Prevención

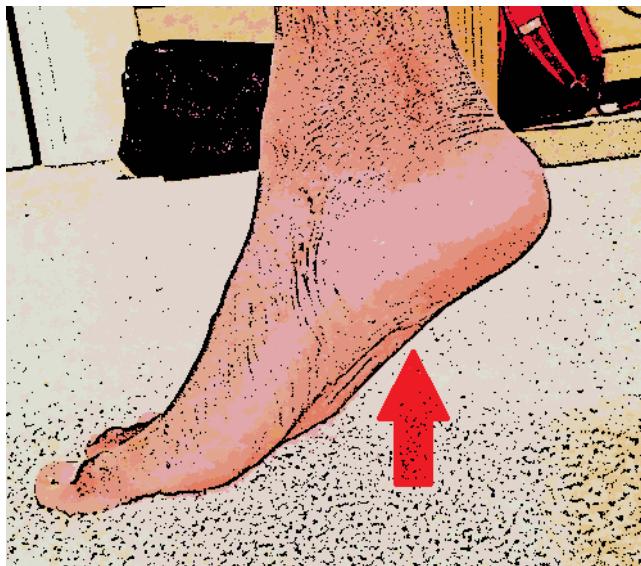
Siempre cuando sea posible use las gafas u otra forma de protección para los ojos especialmente cuando usa maquinas o productos químicos.



Sole of Foot Pain

Do you have pain on the bottom of your foot that is worse in the morning or when standing up after sitting for a long period of time?

- Take **ibuprofen** for pain as needed
- Do the exercises below morning and evening



Take a plastic water bottle and fill it with water. Freeze the water bottle. Roll this underneath your foot from the front of your sole to the back. **Do this for 10 min, 3 times per day.**



Sit on floor. Wrap towel around ball of foot. Pull toward you keeping the knee straight. Hold 30 sec and repeat 3 times.



With your hands against the wall, put one leg behind the other. Keep feet flat on the ground. Lean toward the wall and hold for 30 seconds. Repeat 3 times with each leg forward.

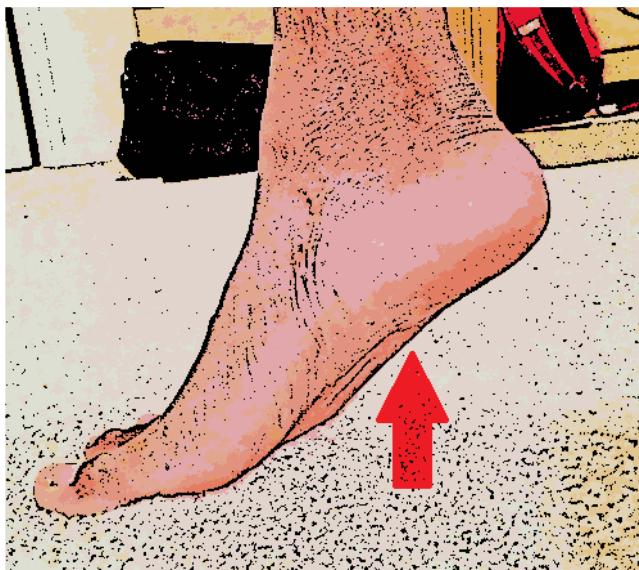


Dolor de la Suela del Pie

- Tiene dolor en el fondo del pie que se empeora en la mañana o cuando se pone de pie después de estar sentado un tiempo?



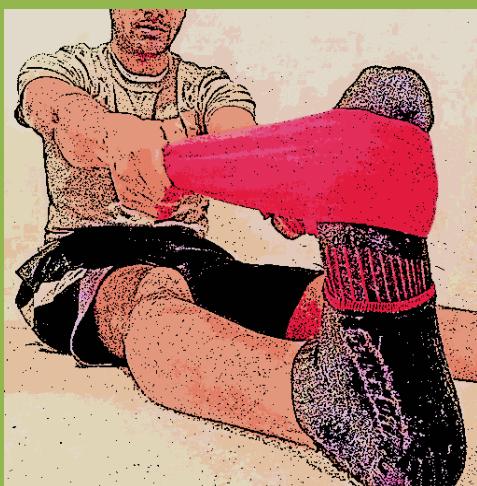
- Tome **ibuprofeno** cuando lo necesite para el dolor
- Haga los ejercicios abajo en la mañana y la tarde



Coloque una botella plástica llena de agua congelada. Muevalo hacia delante y atrás. Haga este ejercicio por **10 minutos, 3 veces al día.**



Sentarse en el piso. Envuelva una toalla alrededor de la base de los dedos. Jale hacia usted sin doblar la rodilla. Espera 30 segundos y repita 3 veces.



Con las manos contra la pared, coloque una pierna detrás de la otra. Mantenga planos los pies en el suelo. Inclínese hacia la pared y mantenga esa posición durante 30 segundos. Repita 3 veces con cada pierna.



Tooth Pain

If you have tooth pain and any of the following:

- You have a fever
- Difficulty swallowing
- You cannot open your mouth because of the pain and swelling

Go to the Hospital!

Keep the area clean by doing the following:

- Rinse with warm salt water
- **Floss** once daily
- Brush twice daily

- Look inside your mouth or have someone do it for you and see whether there are broken teeth, swelling or sores
- Watch to see when tooth hurts: drinking/eating, hot/cold, or chewing.
- Take a **low or high dose of ibuprofen or Tylenol** when necessary, depending on the amount of pain.

If the pain continues for more than 5 days or gets worse, **visit the dentist**

Dolor de Diente

Si usted tiene dolor de dientes con alguno de los siguientes síntomas:

- Tiene fiebre
- Tiene problemas para tragar
- No puede abrir la boca por el dolor y la hinchazón

Vaya al Hospital!

Mantenga el área limpia:

- Enjuáguese con agua tibia con sal
- Utilice **hilo dental** una vez al día
- Cepille los dientes dos veces al día

- Mire dentro de la boca o que alguien lo haga por usted para ver si hay dientes rotos, inflamaciones, o llagas
- Tratar de saber en que momento le duele el diente: bebiendo/comiendo cosas calientes/frías, o masticando
- Tome **dosis bajas o altas** de **ibuprofeno** o **Tylenol** cuando sea necesario según el nivel del dolor

Si dura el dolor por más de 5 días o el dolor empeora, **visite a la dentista**

Knee Pain

Do you have severe knee pain and any of the following:

- Your knee is warm, swollen and tender
- You have a fever

**Go to the
Hospital!**

If you have any of the following:

- You injured your knee and the shape looks deformed
- If you are unable to put weight on the injured leg

Visit the clinic

For any other type of knee pain

- Use **low dose Ibuprofen** to reduce the pain as needed.
- Put ice on the painful knee for 20 min every 4 hours
- Avoid kneeling, but if necessary place a towel or pillow under your knees when kneeling.

If the symptoms get worse or if a fever develops, **Visit the clinic**



Dolor de Rodilla

Usted tiene dolor muy grave de rodilla y tiene alguno de los siguientes síntomas:

- La rodilla está caliente, está hinchado, y le duele bastante al tocarla

Vaya al
Hospital!

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

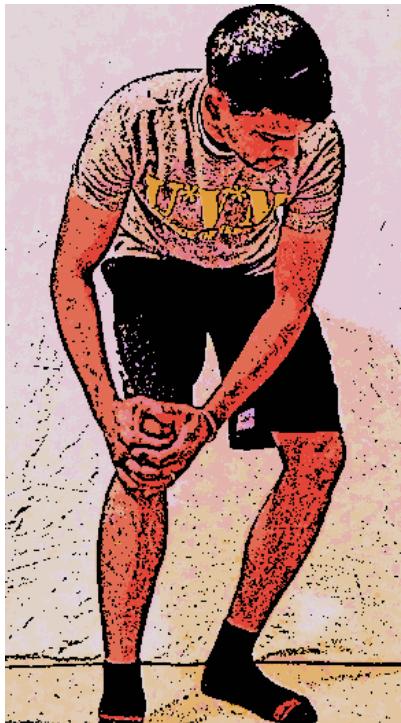
- Se lesionó la rodilla haciendo algun movimiento **y se ve deformada**
- Si usted no es capaz de poner presión en la pierna lesionada

Visite la clínica

Para cualquier otro tipo de dolor de rodilla

- Utilice **dosis baja de ibuprofeno** para reducir el dolor cuando sea necesario
- Colocar hielo en la rodilla durante 20 minutos cada 4 horas
- Evite arrodillarse, pero si es necesario coloque una toalla o una almohada bajo las rodillas cuando se arrodille.

Si los síntomas empeoran o si se presenta fiebre, **visite la clínica**



Burns and Sunburn



3rd degree burn

The most severe burn can appear black or white, and often will be **less** painful than other burns.

**Go to the
Hospital!**

If you have any of the following:

- You have a fever
- Burn on the face, hands, feet or genitals
- Electrical or chemical burn
- Have breathed in hot air from a fire and have burns around your mouth or nose
- You have a burn circling around your arm or leg

**Go to the
Hospital!**

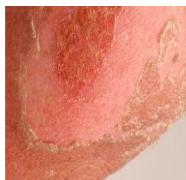
1st and 2nd degree burns

If the affected area is wider than 8 cm
and the area is red and painful with blisters or peeling of skin

Visit the Clinic

1st and 2nd degree burns

If the affected area is **less wide** than 8 cm
and the area is red and painful with blisters or peeling of skin



- Gently wash the area with soap and warm water. Pat dry, then apply the **antibiotic ointment** to cover the burn
- Keep the burn covered with the **antibiotic ointment** and a dry bandage for a few days. Keep it covered this way until it heals
- When you take a bath, do not wash the burn with hot water. Pat dry it carefully and cover it up again with the **antibiotic ointment** and bandage.

Prevention

To prevent sunburn, apply **Sunscreen Lotion** to sun exposed areas such as the face, neck and arms, when working outside in the sun

Quemaduras y Quemaduras del Sol



Quemadura de tercer grado

La quemadura más profunda puede aparecer ennegrecido o blanco, y **sin** mucho dolor

Vaya al Hospital!

Si tiene algo de los siguientes síntomas:

- Tiene fiebre
- Quemadura de la cara, las manos, los pies, o los genitales
- Quemadura de electricidad o de un producto químico
- Ha respirado aire muy caliente de un fuego y tiene quemadura cerca del nariz o la boca
- Tiene quemadura alrededor de la pierna o el brazo

Vaya al Hospital!

Quemaduras de primer y segundo grados

Si el área es de **más de 8 cm** de ancho **y** está roja, dolorosa, y pelándose con ampollas

Visite la clínica

Quemaduras de primer y segundo grados

Si el área es de **menos de 8 cm** de ancho **y** está roja, dolorosa, y pelándose o con ampollas



- Con cuidado, lave el área con agua y jabón y seque la quemadura lentamente. Aplique la pomada **antibiótico** sobre la quemadura
- Mantenga cubierta la quemadura con el **bálsamo antibiótico** y con un **vendaje** seco por unas días hasta que se cure.
- Cuando se bañe, no lave la quemadura con agua caliente. Seque la quemadura con cuidado y cúbrala de nuevo con el **bálsamo antibiótico** y el **vendaje** después de bañarse

Prevención

Para evitar quemadura del sol, use la **crema bloqueador solar** en la cara, el cuello y los brazos cuando trabaja afuera.

Diarrhea

If any of the following:

- You have diarrhea with lots of blood in your stool
- You cannot take anything by mouth without vomiting
- You feel dizzy or have fainted



**Drink Oral Rehydration
or Gatorade and
Go to the Hospital!**

Do you have diarrhea along with:

- Fever
- Body aches
- Nausea or vomiting



- Change to BRAT diet: banana, rice, apple sauce, toast
- Drink **Oral Rehydration**
- Take **low dose Tylenol** if needed to reduce fever and body pain
- Reduce alcohol, caffeine and dairy intake

If symptoms last longer than 7 days,
visit the clinic

Do you have diarrhea with no other symptoms?



- Change to BRAT diet: banana, rice, apple sauce, toast
- Drink **Oral Rehydration**
- Reduce alcohol, caffeine and dairy intake

Diarrea

Si tiene alguno de los siguientes síntomas con diarrea:

- Tiene diarrea con mucha sangre en las heces
- No puede tomar nada sin vomitar
- Se siente mareado o se ha desmayado



Tome **Suero** o
Gatorade y
Vaya al Hospital!

Tiene diarrea con:

- Fiebre
- Dolores en el cuerpo
- Náuseas o vómitos



- Cambie la dieta: coma banana, arroz, salsa de manzana y tostada
- Tome **el suero o Gatorade**
- Tome **dosis bajas de Tylenol** si es necesario para reducir la fiebre y dolores en el cuerpo
- Tome menos alcohol, cafeína, y los lácteos

Si los síntomas no mejoran después de 7 días, **visite la clínica**

¿Tiene diarrea, sin otros síntomas?



- Tome **el suero**
- Cambie la dieta: coma banana, arroz, salsa de manzana y tostada
- Tome menos alcohol, cafeína, y los lácteos

Constipation

This is when you have small amounts of hard stool or have not passed stool for much longer than usual

If you have constant abdominal pain and constipation along with both of the following:

- Cannot pass any gas
- Have a fever

**Go to the
Hospital!**

If you have not had a bowel movement in 5 days without any other symptoms



Visit the clinic

If you have mild constipation sometimes



- Drink more fluids.
- Take **fiber supplement**
- Reduce alcohol, caffeine and dairy intake

El Estreñimiento

Cuando solo puede hacer una cantidad pequeña de heces muy dura o no ha tenido un movimiento del intestino por más tiempo de lo normal

Si usted tiene dolor abdominal con estreñimiento y tiene los siguientes:

- Tiene fiebre
- No puede pedirse

Vaya al Hospital!

Si usted no ha tenido un movimiento del intestino en 5 días sin cualquier otro síntoma.

Visite la clínica

Si a veces tiene un poco de estreñimiento

- Tome más líquidos.
- Tome **el suplemento de fibra**
- Tome menos alcohol, cafeína, y los lácteos

Insect Bite

Do you have any of the following after an insect bite or bee sting:

- Difficulty breathing
- Swelling of your mouth or throat
- Dizziness

Go to the Hospital or clinic, whichever is closer!

Were you bitten by a tick?

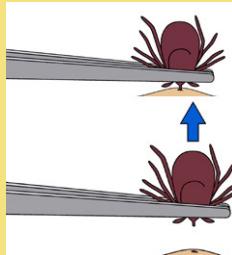


Do you have a rash that looks like this?



For all insect bites or bee stings without any breathing difficulty, mouth swelling or dizziness

- If the tick is still attached to your skin, use the **tweezers** to pull off the tick. (Grasp the tick near its head and pull straight up as shown below)



- Wash the area with soap and warm water
- If the tick was attached to your skin for more than **24 hours**, **Visit the clinic**

Visit the clinic.

You need to take an antibiotic.

If any piece of the insect is stuck in your skin, remove it with the **tweezers**.

Wash with warm water and use **hydrocortisone cream** on the skin if needed, to reduce itchiness (**do not use hydrocortisone if you could be pregnant**)

If itchiness is severe, you can take the **anti-histamine tablet**

Picadura de Insecto

Despues de una picadura de insecto o abeja, si tiene alguno de los siguientes síntomas:

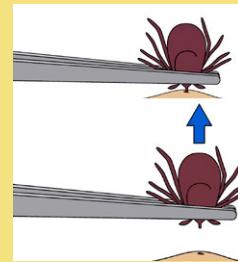
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de la boca o la garganta
- Está mareado

Vaya al Hospital o la clínica, cualquiera que esté más cerca!

Le picó una garrapata?



Si la garrapata sigue pegada en la piel, utilice las pinzas para quitar la garrapata. (Asi, agárrela cerca de la piel y jale por arriba.)



- Lave el área con agua tibia y jabón
- Si la garrapata estaba pegada en la piel **más de 24 horas**, Visite la clínica

Tiene ésta marca?



Visite la clínica.

Hay que tomar antibiótico.

Después de una picadura de insecto o abeja, si no tiene dificultad para respirar, hinchazón de boca o garganta, ni está mareado

Si algo está pegado en la piel, utilice las pinzas para quitarlo.

Lave el área con agua tibia y jabón. Utilice **crema de hidrocortisona** en la piel si es necesario, para reducir comezón. **No use crema de hidrocortisona si puede estar embarazada**

Si hay mucha comezón, se puede utilizar la pastilla **anti-histamínica**

Neck Pain

If your neck pain started without injury and you have the following:

- Fever
- Headache
- Nausea
- Stiff neck



If your neck pain started because of an injury and you have any of the following:

- Weakness or numbness in your arms
- At the time of injury, you lost consciousness

Go to the Hospital!

If the neck pain started after an injury and it is still severe after 7 days

Visit the clinic

If neck pain started after a minor injury and you have no weakness or numbness in your arms

Use **low dose ibuprofen** daily until the pain is bearable.

Apply a hot towel for 5 minutes at a time, as needed, to help relieve the pain.

Dolor de Cuello

Si empezó el dolor de cuello sin haberse lesionado el cuello en un accidente, y tiene los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- El cuello está tieso o doloroso



Si se lesionó el cuello en un accidente y tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Tiene debilidad de los brazos o tiene entumecimiento en los brazos
- Se golpeó la cabeza en el accidente y se desmayó

Vaya al Hospital!

Si empezó el dolor del cuello después de haberse lesionado, y todavía tiene bastante dolor después de 7 días

Visite la clínica

Si tiene dolor de cuello por una lesión muy leve sin debilidad de brazos o desmayos

Tome usted **dosis bajas** de **ibuprofeno** a diario hasta que se mejore

Coloque un pedazo de trapo caliente por 5 minutos cada vez para ayudar a calmar el dolor.

Abdominal Pain

If you have abdominal pain and any of the following:

- Your abdomen is tender to touch
- You have a fever
- Pain that moves from your sides to your groin
- You have very severe unbearable pain

**Go to the
Hospital!**

Could you be pregnant?

Do the **pregnancy test**.
If positive, visit the
clinic

If you have any of the following:

- The pain is continuous for 5 days or more
- You have had abdominal pain for many weeks with weight loss
- You have a dull pain in your upper abdomen after eating that occurs frequently and has lasted for two weeks

Visit the clinic

If you have had abdominal pain for minutes or hours

- Drink **Oral Rehydration**
- Take **low dose Tylenol** if needed
- Reduce alcohol, caffeine and dairy intake

If you are a woman, and you have pain in your lower abdomen

Visit the **Pelvic Pain** page

Do you have diarrhea and nausea or vomiting?

Visit the **Diarrhea Page**

Do you have a burning pain in your upper abdomen after eating?

Visit the **Acid Reflux Page**

Dolor del Vientre

Si tiene dolor del vientre con alguno de los siguientes síntomas:

- Le duele bastante el vientre al tocarlo
- Tiene fiebre
- El dolor se mueve del costado para la ingle
- Tiene dolor muy grave y no puede aguantarlo

Vaya al
Hospital!

Puede estar embarazada?

Haga La Prueba del
Embarazo. Si es positivo,
haga cita para visitar la
clínica

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- El dolor dura continuamente por más de 5 días
- Ha tenido dolor del vientre por unas semanas y ha bajado de peso
- Tiene un dolor sordo del vientre que ocurre a menudo después de comer, y lo tiene por más de 2 semanas

Visite la clínica

Si le duele el vientre por unos minutos o unas horas

- Tome **el suero o Gatorade**
- Tome una **dosis baja** de Tylenol si lo necesita
- Tome menos alcohol, cafeína, y los lácteos

Si es mujer y tiene dolor del bajo vientre

Visite la página **Dolor Pélvico**

Si tiene diarrea con náusea o ha vomitado

Visite la página **Diarrea**

Si tiene dolor o ardor del vientre superior después de comer

Visite la página **Ardor del estómago**

Lower Back Pain

If you have lower back pain with any of the following:

- The pain resulted from a serious accident
- You have a fever
- Your urine has a red color
- The back pain moves toward your groin
- Your leg, foot, groin or rectal area feels numb
- You have trouble controlling your bladder or bowels

**Go to the
Hospital!**

If you have lower back pain that moves down your leg



Use low dose Tylenol or low dose Ibuprofen

Avoid lifting heavy weights but keep moving

If symptoms do not improve after 4 weeks, visit the clinic

If you have simple low back pain without other symptoms



Use low dose Tylenol or low dose Ibuprofen

Try to maintain your normal activity and slowly do the exercise of bending forward at your back and touching the ground with your finger tips

Dolor en la Parte Baja de la Espalda

Si tiene dolor en la parte baja de la espalda con alguno de los siguientes síntomas:

- El dolor es resultado de un accidente grave
- Tiene fiebre
- La orina esta de color rojo
- El dolor se mueve de la espalda para la ingle
- Siente entumecimiento de la pierna, el pie, el área genital o el área rectal
- Tiene dificultad de controlar el orinar o el defecar

**Vaya al
Hospital!**

Tiene dolor en la parte baja de la espalda y el dolor se mueve para las piernas



Use dosis bajas de Tylenol o dosis bajas de Ibuprofeno

Trate de mantener su actividad diaria, pero no levante cosas pesadas hasta que se cure

Si no mejoran las síntomas después de 4 semanas, **visite la clínica**

Para cualquier otro tipo de dolor de espalda leve



Use dosis bajas de Tylenol o dosis bajas de Ibuprofeno

Trate de mantener su actividad diaria y haga el ejercicio lentamente de doblar la espalda hacia adelante y tocar el suelo con los dedos

Intoxication/Poisoning

If any of the following:

- Did this person drink too much alcohol or abuse other drug **AND** they cannot be woken up
- They are breathing slowly and look pale
- They are shaking



Go to the Hospital!

Did this person swallow a chemical used for cleaning or farming?



Go to the Hospital!

Was this a medication overdose?



Go to the Hospital!

This person drank too much alcohol or abused another drug, but you ARE able to wake them and they ARE breathing normally



Keep this person sitting up and awake. Stay with them until their condition improves.

If the person consumed a medication or chemical and you are unsure what to do, call this free number to receive advice:

Poison control center 1-800-222-1222



Intoxicación

Si la persona tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Ha tomado bastante alcohol o otra droga Y NO se puede despertarla
- La persona tiene dificultad para respirar y se ve pálido
- La persona está convulsando



Vaya al Hospital!

La persona ha tomado un producto químico de limpieza o un producto que se usa en el rancho



Vaya al Hospital!

La persona ha tomado bastante de un medicamento



Vaya al Hospital!

La persona ha tomado bastante alcohol o otra droga, pero **SE PUEDE** despertarla y la persona **PUEDE** respirar bien



Mantenga esta persona despierta y quede se con ésta persona hasta que se mejore

Si la persona ha tomado un medicamento o un químico y no es seguro que hacer, llame al **Centro de Veneno** para recibir su consejo gratis. Se habla español.

Numero de teléfono **1-800-222-1222**



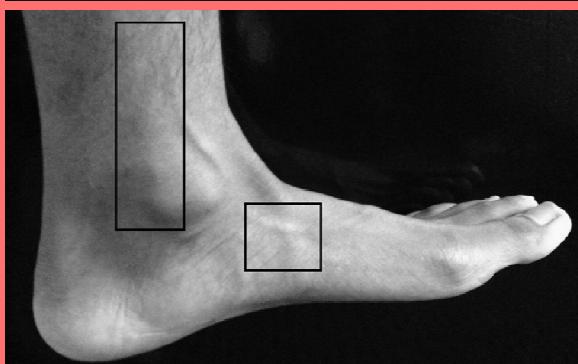
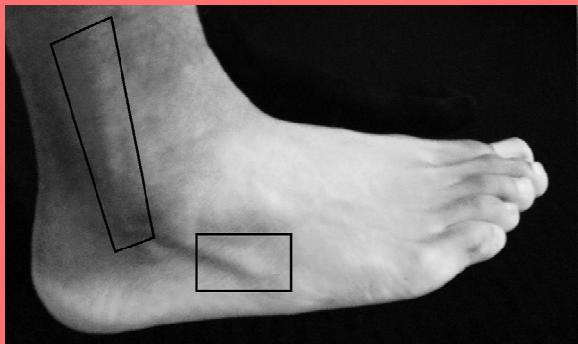
Injured Ankle or Foot

If your foot or ankle hurts and:

- You cannot take 4 steps immediately after the injury and you still cannot take 4 steps one hour after the injury

Go to the
Hospital or
Clinic
whichever is
closer!

If your foot or ankle hurts and you have pain when you press on any of these areas:



Go to the
Hospital or
Clinic
whichever is
closer!

If you have mild ankle pain after injury

- Wrap the ankle with **Elastic Bandage**
- Apply ice several times a day for the first 2 days
- During the first 2 days avoid movement of the ankle, after 2 days begin using it carefully
- Keep the ankle elevated when possible
- Low dose ibuprofen for the pain if needed

If there is no improvement after one week, visit the clinic



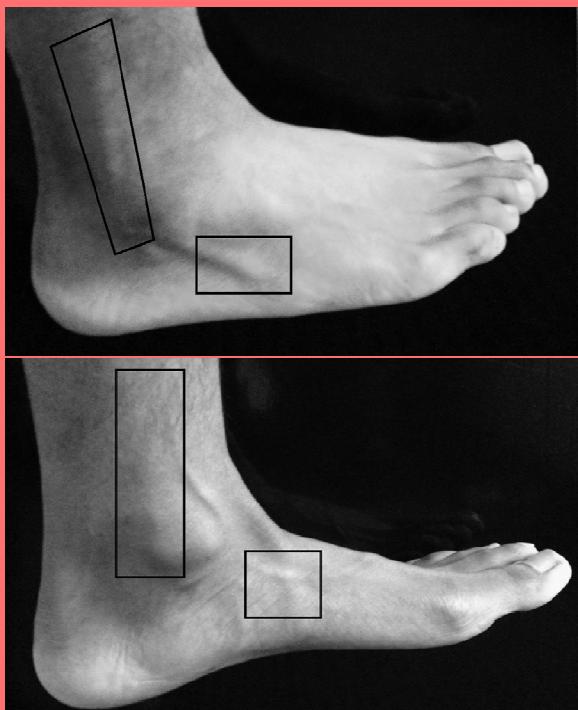
Lesión del Pié o el Tobillo

Si le duele el pié o el tobillo y

- No puede aguantar peso sobre el pié por 4 pasos inmediatamente después del accidente y tampoco no puede una hora después

Vaya al
Hospital o la
Clínica,
cualquiera que
esté más
cerca!

Si le duele el pié o el tobillo y tiene dolor cuando aprieta en estos lugares:



Vaya al
Hospital o la
Clínica,
cualquiera que
esté más
cerca!

Si tiene dolor
moderado
después de una
lesión

- Envuelva el área con **la venda elástica**, así
- Usa la bolsa de hielo 5 veces al dia por 2 días
- Descanse el pié durante los primeros dos días, y después necesita empezar a usar el pié lentamente
- Mantenga el pié elevado cuando esté echado o sentado
- Use **dosis bajas de ibuprofeno** si lo necesita para el dolor

Si no está curándose después de
una semana, **visite la clínica**



Foot Fungus

Foot Fungus: Do you have cracked, peeling skin on your foot that is itchy and burning?



- Wash your feet with soap and water twice each day. Dry your feet well.
- Change your socks to clean ones often, especially if your feet are wet and sweaty.
- Apply **Anti-fungal Cream** two times a day for one week

If symptoms get worse or you develop a fever, **visit the clinic**



Hongo de Pie

¿Tiene piel agrietada y siente quemazón y picazón en el pie?



- Hay que lavar los pies con jabón y agua dos veces al día. Seque bien los pies después de lavarlos.
- Cambie los calcetines a los limpios a menudo cuando los pies están mojados o sudorosos.
- Aplique **Crema Contra Hongos** dos veces al día por una semana

Si empeoran los síntomas o tiene fiebre, **visite la clínica**



Itchy Skin

If you have a red itchy rash on your body and you have swelling around your mouth or difficulty breathing

Go to the Hospital!

Do you have a red, itchy peeling skin on your body that has been present for more than 1 week?

- Avoid scratching! Cover the affected area with **Petroleum Jelly** immediately after bathing daily
- Before going to sleep cover the area with **Hydrocortisone Cream**
- If the itching gets unbearable, use **Benadryl** tablets as needed
- If symptoms do not improve after 3 weeks, **visit the clinic**

If you and others you live with have itchy spots involving your hands and arms



This could be **scabies**. It is contagious, so wash all of your clothes and bed covers in hot water. It can be cured, **visit the clinic**.

Do you have itchy skin with red areas shaped like spots or lines after coming in to contact with plants?

This can be caused by contact with the poison ivy plant which can be identified by 3 leafs to each stem.

- Avoid scratching! Wash the affected area with soap and water
- Apply **calamine lotion** and an **ice pack** if needed to reduce the discomfort
- This will heal on its own over time
- Be sure to wash all clothes that may have contacted these plants because plant oils on the clothes can cause the rash if touched

If you have a skin rash that looks like this:



- This can be a contagious fungal infection. Avoid physical contact with others and avoid sharing clothes. Keep the area clean and dry.
- Use **Anti-fungal** cream on the affected area to help with healing

If you have any other mild itch

Keep the area clean and use **hydrocortisone cream** once per day for up to 3 days

If the itchy skin becomes swollen, warm and painful

Visit the **Painful Skin Problems** page

La Piel que Pica

Si tiene sarpullidos en el cuerpo que pican con hinchazón cerca de la boca y dificultad para respirar

Vaya al Hospital!

Ha tenido por más de una semana, sarpullido que pica y que está pelándose

- Evite rascarse! Cubra el área con Vaseline a diario después de bañarse
- Antes de dormir use **la crema hidrocortisona**
- Si no puede aguantar la picazón, use las pastillas de **Benadryl** cuando las necesite
- Si no mejoran los síntomas después de 3 semanas, **visite la clínica**

Si usted y otros con quien vive tienen granos que pican en las manos, los brazos y el cuerpo



Puede ser **sarna**. Es contagiosa, lave bien la ropa y las sábanas en agua caliente. Se puede curar, **visite la clínica**.

Si tiene sarpullidos que pican en la forma de lunares o líneas, después de contacto físico con plantas

Puede ser causado por tocar la planta hiedra venenosa que tiene tres hojas en cada tallo

- Evite rascarse! Limpie el área con jabón y agua
- Use **loción de calamina** y una **bolsa de hielo** si lo necesita para reducir la molestia
- Estos sarpullidos van a desaparecer sin tratamiento después de unas semanas
- Necesita asegurarse de haber lavado la ropa porque el aceite de esta planta que queda en la ropa puede causar el sarpullido
- Necesita llevar mangas largas y pantalones largos cuando trabaja cerca de plantas para protegerse

Si tiene un sarpullido que se ve así



- Puede ser una infección contagiosa de hongos. Evite contacto físico con otras personas y evite compartir ropa hasta que se vaya el sarpullido
- Mantenga el área limpia y seca, y use la **Crema Contra Hongos** para curarse bien

Si tiene picazón moderada

Mantenga el área limpia y use **la crema hidrocortisona** una vez al día, por tres días como máximo

Si el área de picazón se vuelve hinchada, dolorosa y enrojecida

Vea la pagina **La Piel Dolorosa**

Headache

If you have a headache with any of the following:

- Stiff or painful neck
- A fever
- Nausea

Go to the Hospital!

If you hit your head and have **any** of the following:

- Lost consciousness
- Nausea and vomiting that will not stop
- Headache, dizziness or vision changes that will not stop
- Difficulty thinking or concentrating
- Sudden change in mood

Go to the Hospital!

If this is the **worst headache** you have ever felt, or if you suddenly had a headache and **lost consciousness**

Go to the Hospital!

If you have **any** of the following:

- Headaches that are only on one side of your head
- Headaches with nausea or vomiting
- Headache with change in vision or difficulty looking at light

- Use **high dose ibuprofen** or **high dose Tylenol**
- Lie down in a dark room
- If the headaches occur regularly, or are severe, **visit the clinic**

For all other types of headaches

Take **low or high dose ibuprofen** or **Tylenol**
If headaches occur frequently or are very severe, visit the clinic

If you have pain or pressure around your eyes, cheeks or forehead

Go to the **Sinusitis page**

Dolor de Cabeza

Usted tiene dolor de cabeza con **cada uno** de los siguientes síntomas?

- El cuello lo siente tieso
- Fiebre
- Náuseas

**Vaya al
Hospital!**

Tiene dolor de cabeza por haberse golpeado la cabeza y tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Usted perdió la conciencia
- Tiene náusea y está vomitando sin parar
- Dolor de cabeza, mareo o cambio de visión sin parar
- Dificultad de pensar o concentrarse
- Cambio de humor de repente

**Vaya al
Hospital!**

Tiene dolor de cabeza que es **el peor en toda su vida** o tuvo dolor de repente y **sintió que se mareaba**

**Vaya al
Hospital!**

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza solo en un lado de la cabeza
- Dolor de cabeza con náusea y vómito
- Dolor de cabeza con dificultad de ver la luz o escuchar ruido

- Utilice **dosis alta de ibuprofeno** o **dosis altas de Tylenol**
- Acuéstese en una habitación a oscuras
- Si no puede aguantar el dolor, **visite la clínica**

Para cualquier otro tipo de dolor de cabeza

Tome **dosis bajas o altas de ibuprofeno o Tylenol** para aliviar cualquier dolor.
Si ocurren con frecuencia o son bastante dolorosos, visite la clínica.

Si siente presión o dolor cerca de los ojos, las mejillas o la frente

Vea la pagina **Sinusitis**

Heat Stroke

Do you feel extremely hot along with any of the following symptoms?

- Severe headache
- Dizzy, light headed, confused
- Lack of sweating
- Nausea and vomiting
- Fast heartbeat or fast breathing

- Move to a cool room if possible and drink water or apply ice to the body
- Monitor the person's temperature. **If it is above 104°F, Go to the Hospital!**

Do you feel hot BUT you do not have any other symptoms

- Move to a cool area
- Drink water
- Apply ice to the body

If the condition continues, take the person's temperature. **If it is above 104°F, Go to the Hospital!**

Prevention

- On hot days drink a lot of water before beginning any activities.
- Continue to drink throughout the day even if you don't feel thirsty
- If you have dark urine this indicates you should drink more
- Take breaks whenever you feel necessary
- Avoid caffeine (coffee, soda) and alcohol

Golpe de Calor

¿Siente mucho calor y alguno de los siguientes síntomas?

- Dolor de cabeza fuerte
- Con mareos y confusión
- Falta de sudoración
- Náuseas y vómitos
- Latidos rápidos del corazón o respiración rápida.

- Pase a una habitación fresca si es posible y beber agua o aplicar hielo en el cuerpo
- Vigilar la temperatura de la persona. **Si es más de 40° C, Vaya al Hospital!**

¿Siente calor PERO no tiene ningún otro síntoma?

- Pase a un área fresca
 - Tome agua
 - Aplique hielo en el cuerpo
- Si la condición sigue, tome la temperatura de la persona. **Si es más de 40° C, Vaya al Hospital!**

Prevención

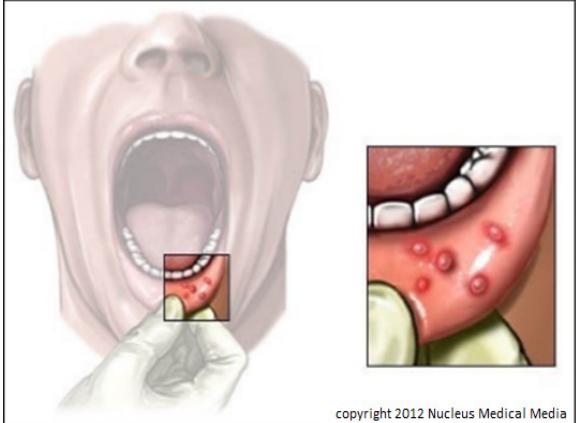
- En los días de calor tome mucha agua antes de iniciar cualquier actividad.
- Siga bebiendo durante todo el día aunque no tenga sed.
- Si tiene orina de color oscuro esto indica que hay que beber más.
- Tome descansos cuando lo consideren necesario
- Evite cafeína (café y refrescos) y alcohol

Canker Sore

Do you have a painful sore inside your mouth?



Can be present on the tongue, lips, gum



copyright 2012 Nucleus Medical Media

(1) Dissolve one spoon of **salt** in a glass of warm water

(2) Gargle and rinse your mouth with the salt water, to disinfect the site of the canker sore. Do this 4 times. Repeat every 3 hours.

(3) If desired, put one drop of **mouth gel** on the canker sore, to decrease the pain. Reuse once every hour as needed.

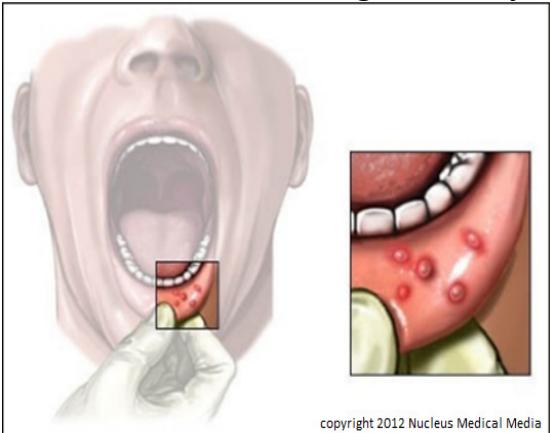
(4) If you need more pain relief, you can use **ibuprofen** or **Tylenol** at a **low dose**.

Úlceras de la boca (Afta dolorosa)

¿Tiene una lesión dolorosa adentro de la boca?



Puede estar en la lengua, la mejilla, los



- (1) Mezcle una cuchara de **sal** dentro de un vaso de agua calentita
- (2) Haga gárgaras con el agua salada para limpiar y desinfectar la úlcera. Haga así 4 veces. Repita cada 3 horas.
- (3) Si quiere, ponga una gota del **gel para dolor de la boca** sobre la úlcera, para reducir el dolor. Puede ponerlo una vez cada hora si lo necesita.
- (4) Si tiene demasiado dolor, puede tomar una **dosis baja de ibuprofeno o dosis baja de Tylenol**

Acid Reflux

If you feel heavy pressure in your chest that you have not felt before, this could be a heart problem.

Go to the **Hospital** or **Clinic** whichever is closer!

Do you have a burning pain at the lower chest or a sour taste in your throat that occurs usually after eating a meal or when lying down?

Prevention

- If you get the pain at night, sleep with your head elevated with two pillows.
- Do not lie down for 2 hours after eating
- Avoid smoking!

- **Eat less:**
 - Citrus fruits
 - Fatty foods
 - Spicy foods
 - Tomatos
- **Drink less:**
 - Coffee
 - Soft Drinks
 - Alcohol

- Take **Famotidine** one hour before eating a meal that you think will cause you to have acid reflux

Treatment

- Use **chewable antacid** when you have symptoms.
- If after 1 hour, the symptoms continue, take **Famotidine**.

If this pain occurs frequently or gets worse over time, **visit the clinic**.

If you have pain after eating and your upper abdomen is tender to touch, **go to the Hospital!**

If you are vomiting blood, **go to the Hospital!**

Ardor del estómago

Si siente presión muy fuerte en el pecho, que no ha sentido antes, puede ser un problema del corazón.

Vaya al Hospital o la Clínica, cualquiera que esté más cerca!

Tiene quemazón en la parte al fondo del pecho, que empeora después de comer o cuando está echado en la cama.

A veces puede tener un sabor agrio en la garganta asociado con el dolor.

Prevención

- Si tiene los síntomas cuando duerme, use dos almohadas para tener la cabeza levantada
- No se eche por 2 horas después de comer
- Deje de fumar o disminuya el consumo de tabaco

- Coma menos de:
 - Los cítricos
 - La comida grasosa
 - La comida picante
 - Los tomates
- Tome menos:
 - Café
 - Refrescos gaseosos
 - Alcohol

- Se puede tomar **Famotidine** una hora antes de comer algo que piensa le dará ardor del estómago

Tratamiento

- Tome **Antiácido Comestible** en cuanto tiene los síntomas
- Después de una hora, si siguen los síntomas, se puede tomar **Famotidine**.

Si pasan éstos síntomas a menudo, o están empeorando, **visite la clínica**

Si tiene dolor después de comer y le duele tocar el vientre, **vaya al Hospital!**

Si esta vomitando sangre, **vaya al Hospital!**

Skin Injury and Bleeding

Are you bleeding from a cut to the skin?

- **FIRST** use a dry **bandage** to press down on the cut, and elevate the body part.

If the bleeding does not slow down and continues rapidly



- Keep pressure on the bandage.
- Drink fluids and lie down with your legs elevated on a pillow.

Go to the Hospital!

If the bleeding slows down, keep pressure on the bandage and replace with a dry bandage.



- Once the bleeding stops, tightly secure the **bandage** over the wound using **medical tape**.
- Cover the bandage with an **ice pack** for 10 min.
- Open the bandage, lightly wash the wound with soap and water to remove any dirt. Dry the wound, then apply **antibiotic ointment**.
- Cover it again with a dry bandage. Replace bandage and **antibiotic ointment** once per day.



If any of these,

go to the clinic or Hospital!

- The wound is very deep
- The wound becomes red, swollen and painful after a few days
- You develop a fever after a few days

Herida sangrante

¿Está sangrando de una herida?

- **PRIMERO** use una **venda** limpia para aplicar presión encima de la herida. Eleve la parte del cuerpo que tiene la herida.

Si no para la sangre y sigue saliendo muy rápido



- Mantenga la presión hasta que pare la sangre.
- Tome mucho líquido y échese con las piernas levantadas.

Vaya al Hospital!

Si disminuye la sangre, mantenga presión y póngase una venda seca



- Cuando pare la sangre, ponga cinta alrededor de la venda para mantener la venda en su lugar
- Ponga una bolsa de hielo encima de la venda por **10 minutos**
- Abra la venda y limpie la herida con agua. Seque la herida y ponga la pomada **antibiótico**.
- Cubra la herida con una venda limpia
- Cambie la venda y ponga la pomada **antibiótico** de nuevo, una vez al día



Si tiene alguno de estos síntomas, visite la clínica o el Hospital!

- La herida es muy profunda
- La herida se vuelve muy hinchada, roja, y dolorosa después de unos días
- Tiene fiebre después de unos días

Rectal Bleeding

If one of the following:

- Bleeding more than 3 times that fills the entire toilet bowl with red blood
- You feel dizzy after multiple bleeding episodes
- You have had black or dark red colored stool

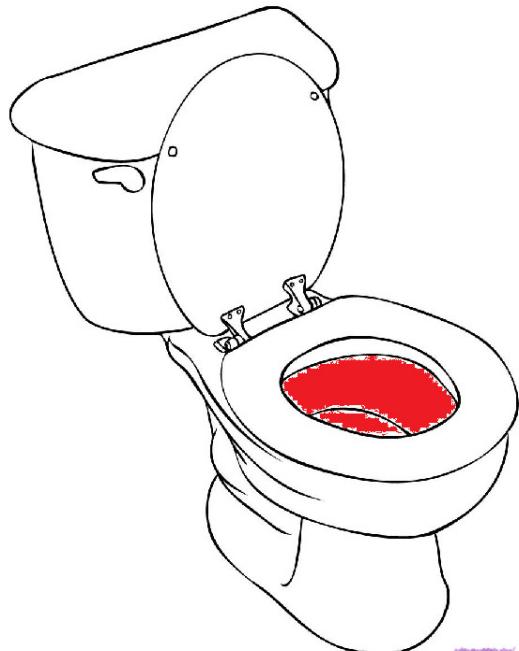
Go to the Hospital!

If one of the following:

- You have had multiple episodes of rectal bleeding with abdominal pain
- You have had multiple bleeding episodes over a few months, and have lost weight

Visit the clinic

If you have had rectal bleeding along with pain or itching at your anus



- Take **fiber supplement** and drink 8 glasses of water per day.
- After a bowel movement where there is pain or bleeding, soak your bottom in a tub of warm water for 5 minutes
- Take **low dose Tylenol** if the pain is very uncomfortable
- If the symptoms do not improve after 2 weeks, or if bleeding becomes more severe, go to the clinic

If there is severe itching at your anus, apply **hydrocortisone cream** once per day for 1 week

Sangre en el Recto

Si tiene uno de los siguientes síntomas:

- Ha sangrado más de tres veces y llenó toda la taza de sangre
- Se siente mareado después de unas veces de sangrar por el recto
- Ha tenido heces unas veces de color negro o rojo oscuro

Vaya al Hospital!

Si tiene uno de los siguientes síntomas:

- Ha salido sangre del recto unas veces siempre con dolor de barriga
- Ha salido sangre del recto unas veces y se siente muy cansado
- Ha salido sangre del recto unas veces y ha bajado de peso

Visite la clínica

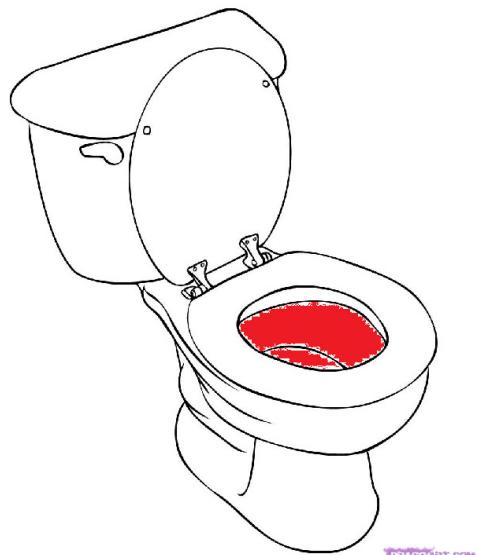
Ha salido sangre del recto y uno de los siguientes síntomas:

- dolor del ano
- comezón del ano



- Tome **fibra** y ocho vasos de agua cada día
- Después de defecar, si tiene dolor o sangre, ponga en remojo el trasero en una tina de agua tibio
- Tome una **dosis bajas de Tylenol** si le molesta mucho el dolor
- Si no mejoran los síntomas después de una semana o si hay más sangre, haga cita para visitar la clínica

Si tiene mucho comezón del ano, puede ponerle **crema de hidrocortisona** una vez al día por una semana



Sore Throat

Do you have sore throat with fever, neck that is tender to touch and white patches in your throat?



Gargle with warm **salt** water 5 times daily.

Use **low dose Tylenol** to control the pain and fever. Drink lots of fluids.

Use **cough drops** as needed to help soothe your throat

If symptoms do not improve after 3 days,
Visit the clinic

Do you have white patches covering your tongue and the sides of your mouth (inside your cheeks)?



Visit the clinic

This could be a serious health problem

Do you have a sore throat along with cold symptoms?



Gargle with warm **salt** water 5 times daily.

Use **cough drops** as needed

Drink lots of fluids

Dolor de Garganta

Tiene dolor de garganta con fiebre, le duele al tocarse el cuello, y tiene marcas blancas en la garganta



Haga gárgaras con un vaso de agua caliente que tiene dos cucharadas de sal, cinco veces al día

Tome **dosis bajas** de **Tylenol** para controlar la fiebre y el dolor. Tome muchos líquidos.

Use los **caramelos para la tos** para aliviar la garganta

Si duran los síntomas por más de 3 días,
visite la clínica

La lengua y las partes adentro de las mejillas están cubiertas de marcas blancas



Visite la clínica porque este problema puede ser más grave

Tiene dolor de garganta **con** tos y moquera de la nariz



Haga gárgaras con un vaso de agua caliente que tiene dos cucharadas de sal, cinco veces al día

Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita

Tome muchos líquidos.

Shoulder Pain

Is your shoulder red, painful and swollen without any injury?

Use high dose Ibuprofen

Go to the Hospital!

Do you have any of the following after injury to your shoulder?

- You felt a “pop” sensation and now your shoulder is painful
- The shape of your shoulder has changed and looks different from the other shoulder
- Your shoulder and arm feel weak and heavy

Something may be broken or torn

- Wrap your arm using a **sling** (as below), so that your shoulder does not move.
- Put ice over the painful area.

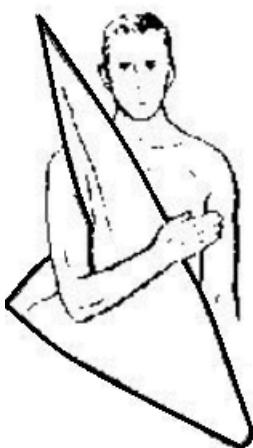
Go to the Hospital!

You injured your shoulder and it is painful, but the shape is normal and you are able to move it

Put ice pack on your shoulder for 10 min four times a day during first 2 days.

Use low dose Ibuprofen daily until pain is bearable.

Continue to slowly move your shoulder without lifting any heavy weight



Dolor del Hombro

Tiene un hombro hinchado y dolorido sin haberlo lesionado

Tome dosis altas de **ibuprofeno**

Vaya al Hospital!

Tiene alguno de los siguientes síntomas después de lesionarse el hombro:

- Se sintió un “clic” o “pop” cuando se lesionó el hombro y es difícil moverlo
- La forma del hombro parece diferente comparado con el otro hombro
- Siente como que el hombro y el brazo son pesados o débiles

Algún hueso puede estar roto

- Envuelva el brazo en **cabestrillo** (como abajo)
- Ponga hielo encima de la parte lesionada

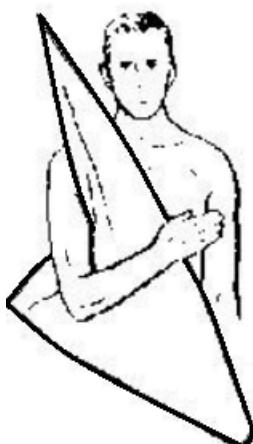
Vaya al Hospital!

Se lesionó el hombro y le duele, pero la forma parece normal y puede moverlo

Ponga hielo encima de la parte lesionada por 10 minutos 4 veces al día

Tome **dosis bajas de ibuprofeno** a diario hasta que disminuya el dolor

Siga usando el brazo y el hombro lesionado tanto como sea posible, sin levantar cosas muy pesadas



Hip Pain

If you **injured** your hip and have any of the following:

- Your foot is turned and not straight
- Are you unable to put any weight on the injured leg?

Go to the Hospital!
Because this could be a **broken bone**

If the hip pain began **without injury**, and you have **any** of the following:

- Pain when you urinate
- Blood in your urine
- Fever

Use high dose ibuprofen
and then,
Go to the Hospital!

You have pain in your hip, but you are still able to walk with some difficulty

- Use **low dose ibuprofen**
- Use a heat pad for 5 minutes at a time, as needed, to help relieve the pain.
- Continue using your hips and legs as much as you can comfortably

If pain does not improve **after 5 days**, **visit the clinic**

Dolor de la Cadera

Tiene alguno de los siguientes síntomas después de lesionarse la cadera o la pierna:

- El pie queda torcido y no está derecho
- No puede sostener el peso del cuerpo en la pierna por el lado lesionado

Vaya al Hospital!

Porque puede estar roto un hueso

Tiene dolor de la cadera sin haberla lesionado o golpeado y tiene uno de los siguientes síntomas:

- Dolor al orinar
- Sangre en la orina
- Fiebre

Tome dosis altas de ibuprofeno y Vaya al Hospital!

Tiene dolor de la cadera pero puede caminar con dificultad

- Tome **dosis bajas de ibuprofeno** cuando la necesita
- Use la **almohadilla de calor** por 5 minutos a la vez
- Siga usando la pierna y la cadera lentamente tanto como sea posible.

Si no mejora el dolor después de 2 semanas, **haga cita para visitar la clínica**

Cough (for less than 1 week)

If any of the following:

- You feel like you cannot breathe or you are breathing very fast
- You have blood in your cough
- You have severe pain in your chest

If you have all of these symptoms:

- Fever greater than 101.5 F
- Lots of yellow or green mucus when you cough

Go to the Hospital!

- Take **low** dose **Tylenol**
- Drink lots of fluids
- Use **cough drops** as needed
- Rest as much as possible
- If symptoms do not improve after **5 days**, visit the clinic
- If temperature is greater than 104 F, visit the clinic now

If you have a cough with sneezing and a runny nose

- Drink fluids and take rest.
- Use **cough drops** as needed
- Take **low** dose **Tylenol** if you have body aches
- If symptoms do not improve after 10 days, go to the **Cough (for more than 10 days) page**

If you have a simple cough with no other symptoms

Use Cough Drops as needed.

If you have pain or pressure around your eyes, cheeks or forehead

Go to the Sinusitis Page

Tos (por menos de una semana)

Si tiene **alguno** de los siguientes síntomas:

- No puede respirar o está respirando muy rápido
- Sale sangre cuando tose
- Le duele bastante el pecho

Vaya al Hospital!

Si tiene **todos** los siguientes síntomas:

- Fiebre (más de 38.5 C)
- Cuando tose, sale bastante mucosidad de color amarillo o verde

- Tome **dosis bajas** de Tylenol
- Tome muchos líquidos
- Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita
- Descanse tanto como sea posible
- Si no mejoran las síntomas después de **3 días**, **visite la clínica**
- Si tiene fiebre de más de 40 C, **visite la clínica ahora**

Tiene tos con estornudo y moquera de nariz

- Tome muchos líquidos
- Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita
- Tome **dosis bajas** de Tylenol si tiene dolor del cuerpo
- Si no mejoran los síntomas después de **10 días**, vaya a la página **Tos (por mas de 10 días)**

Si tiene tos sencillamente, sin otros síntomas

Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita

Si siente presión o dolor cerca de los ojos, las mejillas o la frente

Vea la pagina, **Sinusitis**

Cough (for more than 10 days)

If any of the following:

- You feel like you cannot breathe and you are breathing very fast
- You have blood in your cough
- You have severe pain in your chest

Go to the Hospital!

If you have any of the following:

- Cough lasting more than 2 weeks
- Drenching sweat at night
- Wt loss

This could be tuberculosis.
Visit the clinic

If you have these symptoms:

- Fever
- Lots of yellow or green mucus when you cough

- Take **low dose Tylenol**
- Drink lots of fluids
- Use **cough drops** as needed
- If symptoms do not improve after one week or if you start to feel worse, **visit the clinic**.

If any of the following make it difficult to breathe:

- Physical work or exercise
- Being outdoors
- Exposure to dust

- Avoid activities that make the breathing worse
- Use **Benadryl** after being outdoors or inhaling dust
- If it continues, **visit the clinic**

If you smoke cigarettes and have a daily cough in the morning

Reduce smoking and quit if possible. Visit the clinic if you need

If you have a mild cough for a few days without other symptoms

Use cough drops as needed. Drink lots of fluids.

If you have a cough after eating or when you first lie down at night

Go to the Acid Reflux Page

Tos (por más de una semana)

Si tiene **alguno** de los siguientes síntomas:

- Siente como que no puede respirar y está respirando muy rápido
- Sale sangre cuando tose
- Le duele bastante el pecho

Vaya al Hospital!

Si tiene **alguno** de los siguientes síntomas:

- Tos que dura más de 2 semanas
- Sudoración por la noche
- Pérdida de peso

Puede ser tuberculosis (TBC)
Vaya a la clínica inmediatamente

Si tiene los siguientes síntomas:

- Fiebre (más de 38.5 C)
- Cuando tose, sale bastante mucosidad de color amarillo o verdoso

- Tome muchos líquidos
- Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita
- Tome **dosis bajas de Tylenol**
- Si no mejoran los síntomas después de **una semana**, o si se siente peor, haga cita para visitar la clínica

Si alguno de los siguientes síntomas lo hace respirar con dificultad:

- Trabajo físico o ejercicios
- Estar afuera cerca de árboles y plantas
- Respirar polvo

- Evite actividades que le hacen respirar peor
- Use **Benadryl** cuando tiene tos después de estar afuera o respirar polvo
- Si sigue así, **visite la clínica**

Si fuma y tiene tos cada mañana

Deje de fumar o disminuya el consumo tanto como sea posible. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite la clínica

Si tiene tos sencillamente, sin otras síntomas

Use los **caramelos para la tos** cuando los necesita

Tiene tos solo después de comer o cuando está echado en la cama

Vea la pagina **Ardor del estómago**

Breathing Difficulty

If you feel like you are not getting enough air, and are breathing very fast



Go to the Hospital or clinic, whichever is closer!

With difficulty breathing if you have any of the following:

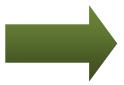
- You have severe pain in your chest
- You have blood in your cough
- You have rash/itching all over your body
- You have swelling of your lips or throat



Go to the Hospital or clinic, whichever is closer!

If any of the following make it very difficult to breathe:

- Physical work or exercise
- Being outdoors
- Exposure to dust



- Avoid activities that make the cough worse and **wear a dust mask if needed**
- Use **Benadryl** when cough and difficulty breathing are severe

If it continues, **visit the clinic**

If your difficulty breathing may be related to mental stress, worry or fear



Go to the **Mental Stress page**

Dificultad para Respirar

Siente como que no puede respirar y está respirando muy rápido



Vaya al Hospital o la clínica, cualquiera que esté más cerca!

Con dificultad para respirar también tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Le duele bastante el pecho
- Sale sangre cuando tose
- Tiene sarpullido en todo el cuerpo
- Tiene hinchazón de los labios o la garganta



Vaya al Hospital o la clínica, cualquiera que esté más cerca!

Si alguno de los siguientes le hace difícil respirar

- Trabajo físico o ejercicios
- Estar afuera cerca de árboles y plantas
- Respirar polvo



- Evite actividades que le hace respirar peor y use **una máscara para polvo**
- Use **Benadryl** cuando tiene tos o estornudo después de estar afuera o respirar polvo

Si sigue así, **visite la clínica**

Si la dificultad de respirar puede ser por estrés mental, preocupación o miedo



Vea la página **Estrés Mental**

Sinusitis

If you have both of the following:

- Pain or pressure around your eyes, cheeks or forehead
- Runny or congested nose



Take **Tylenol** if there is severe pain in your face and head

Use **Afrin nasal spray** until symptoms improve (but not more than 3 days)

Place a warm wet towel over areas of pain to provide relief.

Drink fluids and take rest.

If you develop fever >101.5 F or symptoms do not improve after 10 days, **visit the clinic**

Sinusitis

Si tiene todo de los siguientes síntomas:

- Siente dolor cerca de los ojos, las mejillas o la frente
- Moquera de nariz o nariz atascada

Tome **dosis bajas de Tylenol**

Use **Afrin spray** para la nariz hasta que mejoren los síntomas (por 3 días máximo)

Ponga una toalla mojada en agua caliente encima de la parte que le duele

Tome muchos líquidos y descanse

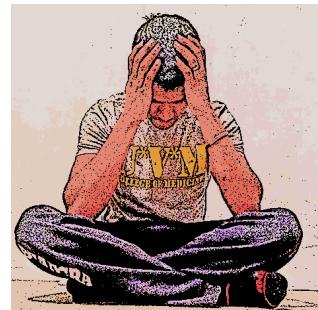
Si tiene fiebre (más de 38.5 C) o no mejoran los síntomas después de 10 días , **visite la clínica**

Mental Stress

If any of the following:

- You plan to hurt yourself
- You feel like hurting others
- You feel that you are in danger
- You have severe pain in your chest

**Go to the
Hospital!**



If you have had thoughts of hurting yourself

Speak to a friend or family member who you can trust.

If you are in need of counseling and support, call the **free** suicide prevention hotline:

1-800-273-8255 (English)

1-888-628-9454 (Spanish)

Visit the clinic because there are medications and other treatments that can make you feel better.

IF you have been feeling depressed, worthless, or guilty, with changes in your sleeping or appetite

Speak to a friend or family member who you can trust.

Exercise regularly. Sleep a minimum of six hours every night.
Eat a healthy diet.

If symptoms continue, **visit the clinic because there are medications and other treatments that can make you feel better.**

If you feel fearful or anxious

Speak to a friend or family member who you trust

Go to a quiet room and close your eyes. Breathe in while counting to 5, then breathe out counting to 5. Do this repeatedly for 5 min.

Lie down and close your eyes. Tighten every muscle in your body and hold for 20 seconds. Then relax and breathe slowly. Repeat this cycle until you feel relaxed.

If your anxiety does not go away, or if you have trouble breathing during these episodes, **go to the clinic**

Estrés Mental

Si usted tiene cualquier de los siguientes:

- Usted planea hacerse daño a sí mismo
- Usted tiene ganas de hacer daño a alguien
- Usted se siente que está en peligro
- Usted tiene dolor fuerte del pecho

Vaya al
Hospital!



Si usted ha tenido pensamientos de hacerse daño a sí mismo

Hable con un amigo o un familiar en que usted puede confiar. Si usted tiene necesidad de asesoramiento, llame la línea directa **gratis** de la prevención de suicidio.

1-800-273-8255 (Inglés)
1-888-628-9454 (Español)

Visite la clínica porque hay medicaciones y otros tratamientos que pueden hacer que usted se sienta mejor.

Si usted se ha estado sintiendo deprimido, sin valor, o culpable, con cambios en su dormir o su apetito

Hable con un amigo o un familiar en que usted puede confiar.

Haga ejercicios con frecuencia. Duerma por lo menos seis horas cada noche. Coma una dieta saludable.

Si los síntomas continúan, visite la clínica porque hay medicaciones y otros tratamientos que pueden hacer que usted se sienta mejor.

Si usted se siente temeroso o ansioso

Hable con un amigo o un familiar en que usted puede confiar

Vaya a un cuarto silencioso y cierre los ojos. Inhale mientras cuenta a 5, luego exhale y cuente a 5. Hágalo repetidamente por 5 minutos.

Acuéstese y cierre los ojos. Tense cada músculo en el cuerpo y manténgalo por 20 segundos. Entonces relájese y respire lentamente. Repita este ciclo hasta que usted se sienta relajado.

Si la ansiedad no se va, o si usted tiene dificultad en respirar durante estos incidentes, vaya a la clínica

Urinary and Genital Problems

If you have any of the following:

- Red blood in your urine and back pain
- For men, if you have testicular pain and swelling that started suddenly
- For men and women, a very painful bulge in the groin area.
- Severe pain in the groin, without a bulge

Go to the Hospital!

If you have any of the following:

- It is painful to urinate and you are urinating more frequently
- It is painful to urinate and you have back pain
- You have white or yellow liquid coming from your penis or vagina and it has a bad odor
- You have blisters or bumps newly appearing around your genital area
- You have testicular pain that started over a few days
- A bulge in the groin area that causes mild dull pain or is painless.

Visit the clinic

Problemas relacionados con los genitales y la orina

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Sangre en la orina con dolor de espalda
- Para los hombres, si tiene mucho dolor del escroto o hinchazón que empezó de repente
- Para hombres y mujeres, si tiene un bultito muy doloroso en la ingle
- Para hombres y mujeres, si tiene bastante dolor de la ingle sin tener un bultito



Vaya al Hospital!

SI tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Le duele orinar y esta orinando a menudo
- Tiene dolor cuando orina con dolor de espalda
- Un líquido blanco o amarillo sale del pene o de la vagina y el líquido huele mal
- Tiene granos o ampollas en el área genital
- Tiene dolor del escroto que se desarrolló lentamente durante unas días
- Tiene un bultito en la ingle que no causa dolor



Visite la clínica

Sexual Health

Men

- To avoid having your partner become pregnant, use a **condom**
- To avoid getting a sexually transmitted infection, use a **condom**
- If you have MORE THAN ONE sexual partner, **visit the clinic** to get a HIV test. This is a quick, painless test.
- If you have any genital problems, read the **Urinary and Genital Problems** page

Women

- If you think you might be pregnant or plan to become pregnant in the coming months, **visit a clinic**, so that a doctor can help you have a healthy baby. It is best to **visit the clinic** BEFORE you become pregnant.
- To avoid becoming pregnant, require your partner to always use a **condom**. For extra safety, visit the clinic to receive a prescription for birth control medication.
- To avoid getting a sexually transmitted infection, require your partner to always use a **condom**
- If you have MORE THAN ONE sexual partner, **visit the clinic** to get a HIV test. This is a quick, painless test.
- If you have any genital problems, read the **Urinary and Genital Problems** page

Salud Sexual

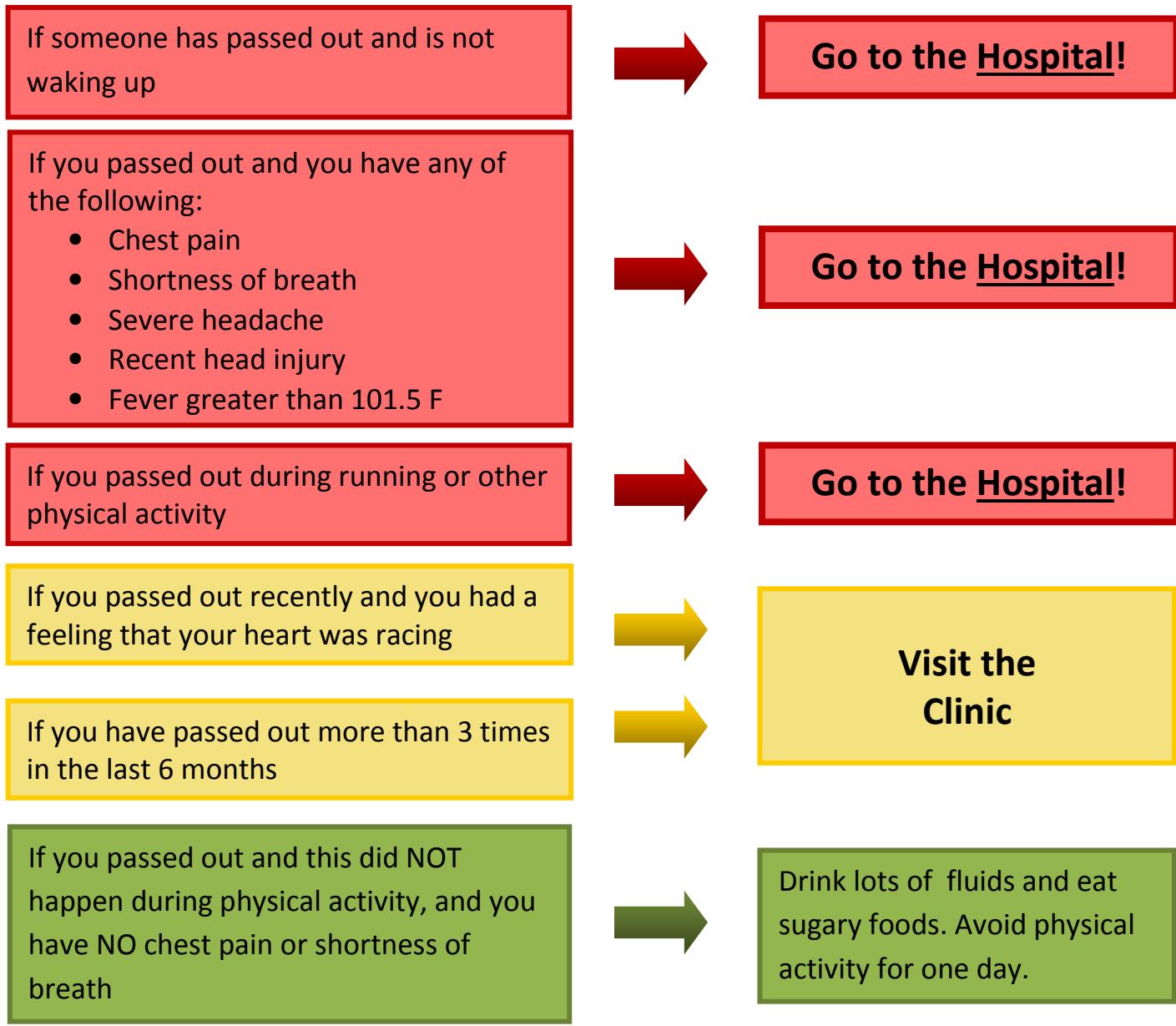
Hombres

- Para evitar que su pareja quede embarazada, lo recomendado es siempre usar **condón**
- Para evitar contraer una enfermedad sexual, siempre pongase un **condón**
- Si tiene más de una pareja sexual, **visite la clínica** para hacerse la prueba de VIH. (Puede ser una enfermedad mortal). La prueba es muy rápida y no duele.
- Si tiene algún problema en los genitales, lea la página, "**Problemas relacionados con los genitales y la orina**"

Mujeres

- Si está embarazada o quiere quedar embarazada, **visite la clínica** para recibir consejos importantes sobre el embarazo y vitaminas que necesita tomar. Siempre es mejor visitar la clínica antes de quedar embarazada.
- Para evitar quedar embarazada, lo más recomendado es que su pareja siempre use **condón**. Para más seguridad, **visite la clínica** para recibir una receta para pastillas anticonceptivas.
- Para evitar contraer una enfermedad sexual, pida a su pareja que siempre use **condón**
- Si tiene más de una pareja sexual, **visite la clínica** para hacerse la prueba de VIH. (Puede ser una enfermedad mortal). La prueba es muy rápida y no duele.
- Si tiene algún problema en los genitales, lea la página, "**Problemas relacionados con los genitales y la orina**"

Loss of Consciousness/ Passing out



El Desmayo

Si alguien se ha desmayado y no se puede despertarlo



Vaya al Hospital!

Si se desmayó y tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor del pecho
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza muy fuerte
- Se daño la cabeza recientemente
- Tiene fiebre de más de 38.5 C



Vaya al Hospital!

Si se desmayó cuando estaba corriendo o cuando estaba haciendo actividades físicas



Vaya al Hospital!

Si se desmayó recientemente y sintió como que el corazón estaba latiendo rápido



Visite la Clínica

Si se ha desmayado tres veces en los últimos seis meses



Si se desmayó y esto **no pasó** durante actividades físicas y **no tiene** dolor del pecho o dificultad para respirar



Tome muchos líquidos y coma cosas con azúcar. Evite actividades físicas por un día

Painful Skin Problem

If you have a red itchy rash all over your body and you have swelling around your mouth or difficulty breathing



Go to the Hospital!

You have red or painful skin with a fever



Go to the Hospital!

If you have warm, painful, red and swollen skin, and the area affected is 3 cm wide or larger



Visit the clinic

If you have multiple painful pimples or blisters around your mouth or around your genital area



Avoid physical contact with other people and **visit the clinic**

If you have multiple painful pimples or rashes clustered in one area



Visit the clinic

If you have red and painful skin that is dry and crusted with yellow liquid oozing out



Visit the clinic

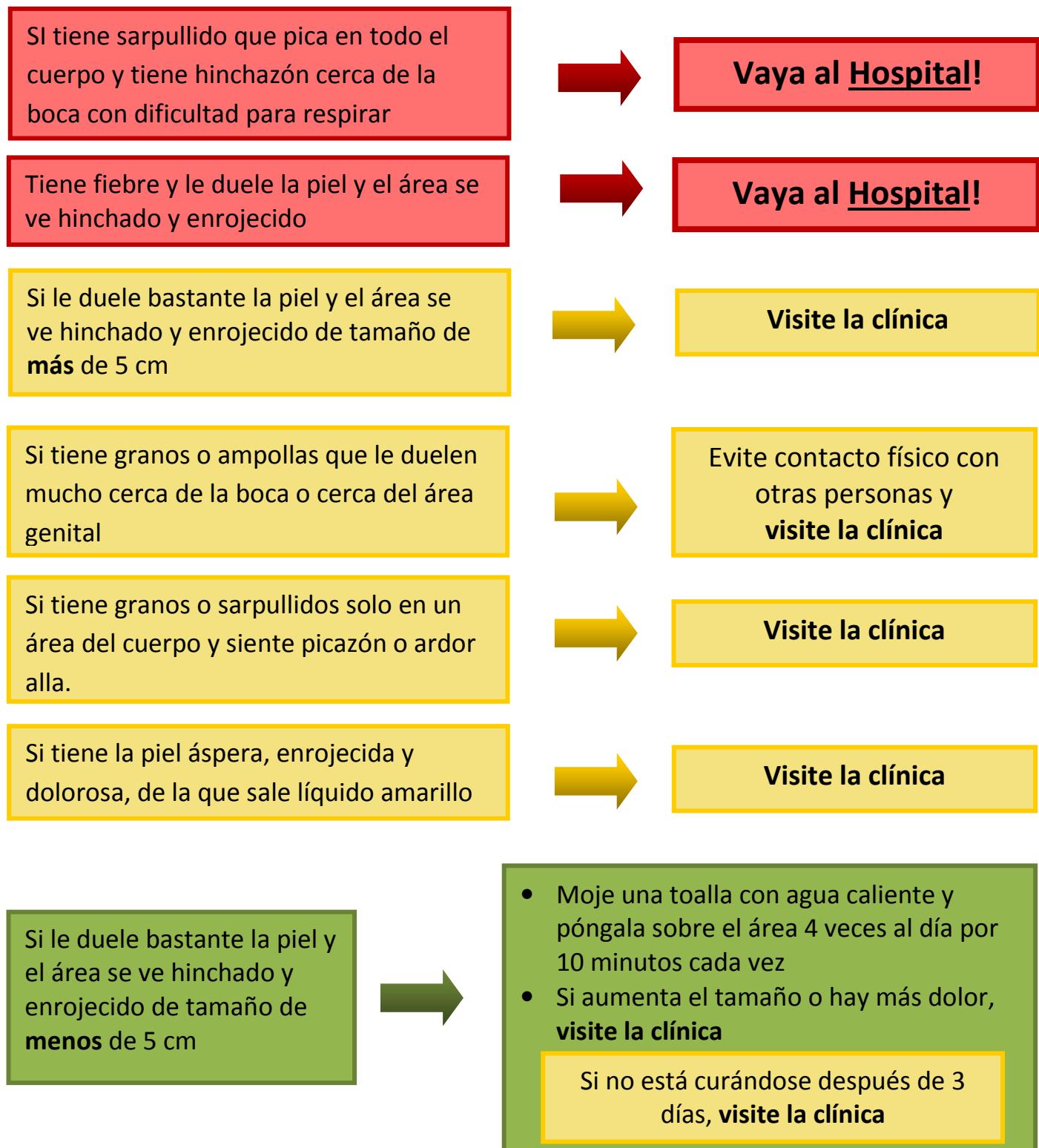
If you have warm, painful, red and swollen skin, and the area affected is less than 3 cm wide



- Wet a towel with warm water and press lightly on the affected area of skin for 10 min four times per day.
- If the area becomes more painful and becomes larger, **got to the clinic**

If there is no improvement after 3 days, **go to the clinic**

Piel Dolorosa



Fever

Use the Thermometer. If your temperature is greater than 101.5 F, you have a fever.

If you have a fever with any of the following:

- Headache, stiff neck, and light bothers eyes
- Abdominal pain
- Area of red, warm and painful skin
- Coughing up lots of mucus with difficulty breathing

Go to the Hospital!

If you have a fever with any of the following:

- Pain when urinating and going more often
- Headache and nasal congestion with pressure at your face that is worsening
- Sore throat with difficulty swallowing
- Ear pain with liquid coming out of your ears

Visit the clinic

If you have a fever, cough, runny nose and body aches

- Take **low dose Tylenol**
- Use **cough drops** as needed
- Drinks lots of fluids and take rest

If you continue to have high fever after 5 days, **visit the clinic**

Fiebre

Use el termómetro.

Si tiene temperatura de más de 38.5 C, tiene fiebre

Si tiene fiebre con alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza, dolor del cuello, y le molesta la luz
- Dolor del vientre
- Le duele la piel y el área se ve hinchado y enrojecido
- Está tosiendo mucho y tiene mucha dificultad para respirar



Vaya al Hospital!

Si tiene fiebre con alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor cuando orina o está orinando con mucha frecuencia
- Dolor de la cabeza y tiene presión en la cara que está empeorándose
- Dolor de garganta y no puede tragar
- Dolor de oídos con líquido saliendo de la oreja



Visite la clínica

Si tiene fiebre, tos, mocos y dolor moderado en todo el cuerpo



- Tome **dosis bajas de Tylenol**
- Use los **caramelos para la tos**
- Tome muchos líquidos y descansen bien

Si tiene fiebre alta después de 5 días, visite la clínica

Female Pelvic (lower belly) Pain

FIRST: If you may be pregnant, use the **pregnancy test** first to find out

If you have any of the following:

- Belly pain and you are pregnant
- Severe pain in your lower belly that started suddenly
- Lower belly pain with fever
- Lower belly pain that is much worse when pressing on your belly
- Lower belly pain with yellow or white liquid leaking from your vagina
- If you have severe sharp pain in your waist and the pain moves toward your lower belly



**Go to the
Hospital!**

If you have lower belly pain with any of the following:

- Pain when you urinate
- You are urinating more often



Visit the clinic

If you have lower back pain with any of the following:

- Pain when you urinate
- You are urinating more often



Visit the clinic

If you have lower belly pain every month at near the same time of the month



- Do NOT use Ibuprofen if you are pregnant. If you are not pregnant, use **High dose Ibuprofen**.
- Also wet a towel in warm water and place the warm towel over your lower belly to help ease the pain

If the pain continues to be unbearable, **visit the clinic**

Dolor Pelvico (Bajo Vientre) de Mujeres

PRIMERO: Si puede estar embarazada, haga la prueba del embarazo

Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor del vientre y está embarazada
- Dolor muy fuerte del bajo vientre que empezó de pronto
- Dolor del bajo vientre con fiebre
- Dolor del vientre y le duele bastante tocarlo
- Dolor del bajo vientre y un líquido amarillo o blanco está saliendo de la vagina
- Tiene dolor muy agudo de la cadera que se mueve para el bajo vientre

Vaya al Hospital!

Si tiene dolor del bajo vientre con alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor cuando orina
- Está orinando con mucha frecuencia

Visite la clínica

Si tiene dolor de la parte baja de la espalda con alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor cuando orina
- Está orinando con mucha frecuencia

Visite la clínica

Si tiene dolor menstrual por el periodo

- **NO USE ibuprofeno** si está embarazada porque puede dañar el bebé. Si no está embarazada, use **dosis altas de Ibuprofeno**.
- Moje una toalla con agua caliente y póngala sobre el bajo vientre para calmar el dolor

Si sigue mucho dolor cada mes y no puede aguantarlo, **visite la clínica**

Dosis de Medicamentos Comunes
Para adultos y niños mas de 12 años

<u>Producto</u>	<u>Dosis</u>		<u>Costo Promedio</u>
Ibuprofeno (Motrin) 200 mg	<u>Dosis Bajas</u> 1 pastilla cada 6 horas	<u>Dosis Altas</u> 2 pastillas cada 6 horas (6 pastillas máximo al día)	\$8.00 100 pastillas
Acetaminophen (Tylenol, Paracetamol, Mejoral) 325 mg	<u>Dosis Bajas</u> 1 pastilla cada 4 horas	<u>Dosis Altas</u> 2 pastillas cada 6 horas *No tome Tylenol por más de 10 días seguidos *No use Tylenol cuando toma alcohol o si toma alcohol frecuentemente	\$4.00 100 pastillas
Acetaminophen (Tylenol, Paracetamol, Mejoral) 500 mg	<u>Dosis Bajas</u> 1 pastilla cada 6 horas	<u>Dosis Altas</u> 2 pastillas cada 6 horas (6 pastillas máximo al día) *No tome Tylenol por más de 10 días seguidos *No use Tylenol cuando toma alcohol o si toma alcohol frecuentemente	\$5.00 100 pastillas
Puede usar en lugar de Ibuprofeno Naproxen (Aleve) 220 mg		1 pastilla cada 8 horas (3 pastillas máximo al día)	\$7.00 100 pastillas
Antihistamínico (Benadryl, Diphenhydramine) 25 mg		1 o 2 pastillas cada 4 horas (6 pastillas máximo al día)	\$7.00 200 pastillas
Pomada lubricante para los ojos (Refresh Lacrilube, Lubricant eye ointment)	Con cuidado abra el ojo y ponga una gota grande dentro del párpado. Después necesita cerrar y abrir el ojo un par de veces. Pongala en la mañana y la noche.		\$8.00
Pomada Antibiótico (Triple antibiotic ointment, Bacitracin)	Ponga una capa delgada en la piel en el área afectada		\$5.00

El Suero (Gatorade en la tienda, o hecho en casa)	(Hecho en casa: Mezcle una pizca de sal y dos cucharas de azúcar dentro de un vaso de agua) o tome la bebida Gatorade que se venden en cualquier tienda. Tome 8 vasos al día	Gatorade \$2.00 cada botella
Suplemento de Fibra (Metamucil o Natural Fiber Supplement)	Mezcle una cuchara de este producto dentro de un vaso de agua. Tome 3 vasos máximo cada día	\$9.00
Crema de hidrocortisona (Cortisone 1%)	Ponga una capa delgada en la piel en el área afectada 4 veces al día máximo (No use la crema si está embarazada)	\$5.00
Carbón Activado (Activated Charcoal 50 mg suspension)	Tome todo el producto y después beba un vaso de agua	
Venda Elástica (Elastic Bandage 4 in.)	Siga las indicaciones que aparecen en el librito	\$6.00
Crema Contra Hongos (Cotrimazole 1% cream)	Ponga una capa delgada de crema en la piel en el área afectada 2 veces al día por 4 semanas máximo	\$5.00
Loción de Calamina (Calamine Lotion)	Ponga en la piel en el área afectada según sea necesario	\$3.00
Gel para Dolor de la Boca (Anbesol, Oral Pain Gel, Benzocaine Oral Gel)	Ponga una gota en el área que le duele adentro de la boca	\$6.00
Antiácido Masticable (Tums, Chewable antacid)	Tome 2 pastillas (4 si se necesita)	\$3.00 100 pastillas
Famotidine (Famotidine 20 mg, Pepcid 20 mg)	Tome 1 pastilla cuando tiene ardor del estómago o 1 hora <u>antes</u> de comer para <u>evitar</u> que tenga los síntomas (2 pastillas máximo al día)	\$10.00 200 pastillas
Venda para heridas (Gauze pads)	Siga las indicaciones que aparecen en el librito	\$3.00
Afrin Spray	Hay que rociar el spray 2 dos veces dentro de cada orificio nasal. Repita cada 12 hours. No use por más de 3 días.	\$8.00
Máscara para polvo (N95 face masks)	Es bueno llevarla cuando trabaja con productos químicos o en humo o polvo	\$5.00 20 máscaras
Caramelos para la tos (Cough Drops)	Es bueno tomar los caramelos para evitar la tos	\$2.00
Prueba de Embarazo (Pregnancy test)	Lea las instrucciones que vienen con el producto	\$15.00

Common Medication Dosages

For adults and children older than 12 years

Product	Dosage		Average Cost
Ibuprofen (Motrin) 200 mg	<u>Low Dose</u> 1 tablet every 6 hours	<u>High Dose</u> 2 tablets every 6 hours (max 6 tablets per day)	\$8.00 100 tablets
Acetaminophen (Tylenol) 325 mg	<u>Low Dose</u> 1 tablet every 4 hours	<u>High Dose</u> 2 tablets every 6 hours *Do NOT use Tylenol every day for more than 10 days *Do NOT use when drinking alcohol	\$4.00 100 tablets
Acetaminophen (Tylenol) 500 mg	<u>Low Dose</u> 1 tablet every 6 hours	<u>High Dose</u> 2 tablets every 6 hours (max 6 tablets per day) *Do NOT use Tylenol every day for more than 10 days *Do NOT use when drinking alcohol	\$5.00 100 tablets
Can be used instead of Ibuprofen Naproxen (Aleve) 220 mg	1 tablet every 8 hours (max 3 tablets per day)		\$7.00 100 tablets
Anti-Histamine (Benadryl, Diphenhydramine) 25 mg	1 or 2 tablets every 4 hours (max 6 tablets per day)		\$7.00 200 tablets
Refresh Lacrilube Eye Ointment	Pull down lower eyelid and <u>apply</u> a large drop to the inside of the eyelid. Blink a few times. Use this morning and night.		\$8.00
Antibiotic Ointment (Triple antibiotic ointment, Bacitracin, Polysporin)	<u>Apply</u> a thin layer to the affected areas of skin		\$5.00

Oral Rehydration (Gatorade drink from the store, or Home-made version)	(Home-made version: mix a pinch of salt and 2 spoons of sugar into a glass of water) Drink 8 glasses of this per day	Gatorade \$2.00 per bottle
Fiber Supplement (Metamucil, Natural Fiber Supplement)	Mix one spoon into a glass of water. <u>Drink a maximum of 3 glasses per day, as needed</u>	\$9.00
Hydrocortisone Cream (Cortisone 1%)	Apply thin layer to affected skin up to 4 times per day (Do NOT use if you could be pregnant!)	\$5.00
Activated Charcoal 50 mg suspension	Swallow the entire amount with a glass of water	
Elastic Bandage 4 in.	Use as described on the page	\$6.00
Anti-Fungal Cream (Cotrimazole 1% cream)	Apply thin layer to skin 2 times per day for up to 4 weeks	\$5.00
Calamine Lotion (Calamine lotion)	Apply to affected areas of skin as needed	\$3.00
Mouth Pain Gel (Anbesol, Benzocaine Dental Gel)	Apply a drop on top of painful areas in the mouth when needed	\$6.00
Antacid Chewable (TUMS, chewable antacids)	Chew 2-4 tablets when needed	\$3.00 100 tablets
Famotidine (Famotidine 20 mg, Pepcid 20 mg)	Take one tablet when you have heart burn. Take one tablet <u>1 hour before</u> eating to prevent heartburn. Maximum is 2 tablets in one day	\$10.00 200 tablets
Bandages	Use as described on the page	\$3.00
Afrin Spray (Afrin original nasal spray)	Spray 2 times in each nostril. Do this every 12 hours. Do not use for more than 3 days.	\$8.00
Dust Mask (N95 face masks)	Wear this whenever working with smoke, dust or chemicals	\$5.00 20 masks
Cough drops	Use these when you are coughing to decrease the frequency of cough	\$2.00
Pregnancy test	Follow the instructions that come with the product	\$15.00