

WHAT YOU CAN DO

Swine Flu (H1N1)

The swine flu is an influenza virus that causes fever, cough, sore throat, body aches, chills, and tiredness. Some people may have a runny nose, loss of appetite, nausea, vomiting and diarrhea.



Wash your hands with soap and water regularly.



Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.



Do not go to work or school.

Here is what you can do to stay healthy:

- Wash your hands with soap and water regularly such as:
 - before and after you eat your meals.
 - after you go to the bathroom.
 - after you have been in a public place.
- Use anti-bacterial hand cleaners if you are not able to wash your hands with water.
- Try not to touch your eyes, nose or mouth.
- Stay away from people who are sick.

Flu germs spread through the air. Here is what you can do to stop the spread of germs:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
 - Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands after you cough or sneeze.
- If you get sick:
 - stay home from work or school.
 - try not to have contact with other people.

If you think you have the flu:

- Call or go see your doctor right away.
- Do not go to work or school.

WHAT YOU CAN DO

GRUPE PORCINA (H1N1)

La gripe porcina es un tipo de virus influenza que produce fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, escalofríos y sensación de cansancio. Además, algunas personas pueden presentar secreción nasal, pérdida de apetito, náusea, vómitos y diarrea.



Lávese las manos con agua y jabón en forma regular.

Lo que usted puede hacer para mantenerse saludable:

- Lávese las manos con agua y jabón en forma regular. Por ejemplo:
 - Antes y después de comer.
 - Después de ir al baño.
 - Después de haber estado en un lugar público.
- Use limpiador de manos con líquido anti-bacteriano si usted no puede lavarse las manos con agua y jabón.
- Trate de no tocarse los ojos, nariz o la boca.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.

El virus de la influenza se propaga por el aire. Enseguida le diremos lo que usted puede hacer para detener la propagación de este virus:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
 - Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos después de toser o estornudar.
- Si se enferma:
 - Quédese en casa y no vaya al trabajo o al colegio.
 - Trate de evitar el contacto innecesario con otras personas.



No vaya al trabajo o al colegio.

Si usted piensa que tiene la influenza/gripe:

- Llame o vaya a ver a su médico inmediatamente.
- No vaya al trabajo o al colegio.