

¿QUIERE ESTAR SANO ESTO INVIERNO?

Mantenga su salud durante la estación de flu:

- Cubra la nariz y la boca con un pañuelo cuando tenga tos o cuando estornuda, o estornude en la manga. Ponga el pañuelo en la basura después de usarlo. No use pañuelos de tela.
- Lave sus manos:
 - durante el día
 - cuando regresa a la casa
 - antes de comer
 - después de toser o estornudar
- Cómo lavar las manos:
 - lávese fuertemente con jabón y agua caliente
 - frótese por 15-20 segundos
 - lave todos los partes de la mano, incluso atrás de la mano, las muñecas, entre los dedos, y debajo de las uñas.
 - aclárelos bien.
 - seque las manos con una toalla de papel o una toalla limpia. Use una toalla para apagar el agua.
- No toque los ojos, la nariz, ni la boca. Así se propagan los gérmenes.
- Trate a evitar a las personas enfermas. Si tiene que quedarse con una persona con flu, hable con su doctor sobre medicinas que le pueden proteger.
- Tenga un plan para cuidar a los familiares enfermos.
- Prepare su hogar con cosas como:
 - Tylenol / acetaminophen
 - líquidos como agua, jugo, y soda de jengibre
 - comida liviana como galletas de sal y sopa/consomé

Si tenga esas síntomas, ¡QUÉDESE EN CASA!

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- dolor de cuerpo
- dolor de cabeza
- fatiga o frío
- diarrea o vomitando

Las síntomas del H1N1 son similares a las síntomas del flu normal. Si tenga algunos de esas síntomas, llame al doctor inmediatamente.

El doctor decidirá cómo ayudarlo.

