

WHAT YOU CAN DO

H1N1 Flu

The H1N1 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.

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.



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

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.



Do not go to work or school.

If you think you have the flu:

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

WHAT YOU CAN DO

H1N1

El virus H1N1 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 a su médico inmediatamente.
- No vaya al trabajo o al colegio.