

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia contra la influenza H1N1 de 2009 (gripe porcina)?



- **Póngase la vacuna para la influenza H1N1** si es elegible.
- **Lávese las manos frecuentemente** con jabón y agua tibia. Lávelas especialmente después de toser o estornudar. Puede también utilizar un limpiador de manos de base alcohólica.
- **Cubra su boca y nariz** cuando tosa o estornude. Estornude en un pañuelo desechable y después bótelos a la basura. Si no tiene pañuelo, estornude o tosa en su codo cubriéndose la boca y la nariz.
- **Quédese en casa** si tiene síntomas de influenza o gripe hasta que la fiebre se vaya por al menos 24 horas sin utilizar ningún medicamento para controlar la fiebre.
- **Evite el contacto** con personas que muestren síntomas de influenza o gripe hasta que estén completamente sanas.

Para más información visite

www.ongov.net o llame al 435-3280