

## ¡Protéjase usted y a su familia contra la gripe!

### ¿Cómo puedo prevenir contraer la influenza H1N1 (la gripe porcina)?

- Lávese las manos seguido. Si no tiene acceso a jabón y agua, use un desinfectante para manos de base de alcohol.
- Tápese la boca y la nariz con un paño desechable cuando tose o estornude. Si no tiene un paño desechable, tosa o estornude en el interior de su codo.
- No se toque los ojos, la nariz, o la boca.
- Evite contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite saludos de mano, besos o abrazos.
- Trate de dormir bien, tome muchos líquidos (agua es lo mejor), coma comidas nutritivas, y manténganse activo físicamente.



### ¿Qué puedo hacer si me siento enfermo?

- Quédese en casa si empieza a sentirse enfermo. Esto previene la propagación de enfermedad.
- Llame a su médico si tiene temperatura de por lo menos 100° F (37.8° C) con dolor de garganta, o tos, especialmente si tiene una condición crónica.
  - Si no tiene un médico, llame al 454-4114 para recibir consejo
- Busque cuidado medico de inmediato si esta severamente enfermo (como sino puede respirar o sí su piel se ve medio azul).

**¡Favor de dejar las salas de emergencias y los hospitales libres, para que puedan tratar enfermedades serias!**

- Personas con enfermedades leves **no** deben ir a las salas de emergencia o a hospitales para recibir tratamiento.
- La mayoría de personas con síntomas de gripe se van a recuperar sin tener que ver a un médico o recibir medicina especial.

### ¿Debo mantener a mis hijos sanos fuera de la escuela?

¡No! La escuela es el mejor lugar para niños sanos. Los niños enfermos son los que deben quedar en casa hasta que se sientan mejor, no solamente ahora, pero siempre.

### ¿Dónde puedo obtener mas información?

Para mas información llame al (831) 454-4343 o visite a la página de Internet <http://www.santacruzsalud.org/alerts/index.htm>