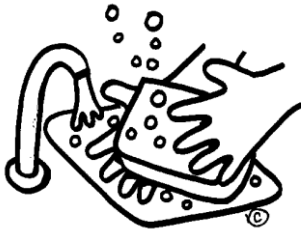


Prevent FLU and other infections!

How can I protect *myself*?

WASH YOUR HANDS!



It sounds simple, but it works!

Wash your hands *after* you sneeze or cough, and *before* you eat.

Use **warm water** and **soap** and rub your hands together for at least **20 seconds** – the amount of time it takes to sing “Happy Birthday!”

OR use alcohol-based hand sanitizer (gel or foam).



ALSO... ■ Get a flu vaccine (see below for more information).

■ Cover cuts and scrapes until healed.

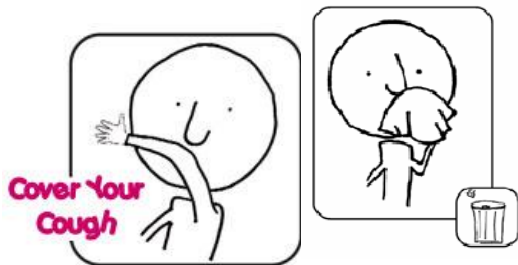
■ Avoid touching your mouth, nose, or eyes.

■ Disinfect telephones, door knobs, banisters, counters, and work surfaces.



How can I protect *others*?

COVER YOUR COUGH!



Never cough or sneeze into your hands!

Instead, cough or sneeze into your **upper sleeve** or **elbow**.

OR use a **tissue** to cover it – then throw the tissue away and wash your hands (see above).



Stay home from work or school if you are sick! Stay home until you have been free of fever for at least 24 hours without fever medicine.

Why get a seasonal flu vaccine?

PROTECT YOURSELF AND OTHERS!

Everyone over 6 months old should get a seasonal flu shot every year to help avoid the flu. This is especially important for people who have a high risk for flu complications:

- Children age 6 months to 23 months
- Pregnant women
- Senior citizens (age 65 or older)
- Nursing home patients
- People with asthma, diabetes, heart disease or other chronic illnesses
- People who work with or live with any of these groups.



A strong, healthy person can spread the flu without even knowing it.

Can I get the flu from the flu shot? No! The flu shot is made of *killed* or *weakened* virus strains. The most common side effect is soreness at the injection site for 1 or 2 days.

Does it have to be a needle? No! Ask your health care provider about the nose spray vaccine for people ages 2 to 49 years old.





What are the symptoms and treatment of cold and flu?

COLD = Sore throat, runny nose, congestion, cough, possible slight fever

Symptoms usually last for about a week. You are contagious for the first 3 days. Most colds are caused by *viruses*, so antibiotics that kill *bacteria* will not help!

➡ Cold medicine, drinking plenty of fluids, and rest is the best treatment.



FLU = Cough, fever (above 101°F or 38.4°C), headache, muscle aches, feeling tired or weak, sore throat, congestion

Flu symptoms are more severe than cold symptoms and come on more quickly.

➡ Medicine to lower your fever, rest, and drinking plenty of fluids is the best treatment for flu.



IN GENERAL, call your doctor if you have:



- Cold symptoms and ALSO have a fever (could be flu or a bacterial infection)
- Severe pain swallowing (could be strep throat)
- Coughing that lasts 2 or 3 weeks (could be bronchitis or asthma).

➡ Seek emergency medical attention if you or your child have trouble breathing, dizziness, confusion, or persistent vomiting, or if your child is extremely irritable or hard to wake.



WHAT ABOUT THE NOVEL H1N1 VIRUS? (“SWINE FLU”)

H1N1 is a new flu virus that caused an outbreak in the spring of 2009. It has very similar symptoms to regular cold and flu, but often also involves vomiting and diarrhea. Infections have been mild for most people, but there have been some severe infections.

H1N1 is spread the same way as other infections: coughing, sneezing, unwashed hands.

There is a new special flu vaccine against H1N1. To be fully protected, *some people* should get BOTH a regular seasonal flu vaccine and the H1N1 flu vaccine.



Who should get the H1N1 vaccine? People who live with or care for children under 6 months old, children and adults age 6 months to 24 years old, pregnant women, health care workers, and people age 25 to 64 years old with chronic illnesses (like diabetes or asthma).

Why don't people age 64+ need it? They were probably exposed to a similar virus earlier and may be protected from H1N1 without a vaccine.

Will I need special testing or treatment if I think I have H1N1? No! Most people will be diagnosed based on symptoms, not a test. Only those under 5 years old or over 65 years old, pregnant women, or people with other ongoing medical problems might get special tests or prescriptions. Anti-flu medicines may not continue to work well if too many people take them who do not really need them. Overuse may lead to a flu virus that can't be killed by medicine.

➡ Medicine to lower your fever, rest, and drinking plenty of fluids is the treatment for H1N1flu, just like the regular flu.



¡Prevenga la Gripe y otras infecciones!

¿Cómo me puedo proteger?

¡LÁVESE LAS MANOS!



Suena algo fácil, pero ¡funciona!

Lávese las manos *después* de estornudar o toser, y *antes* de comer.

Use agua tibia y jabón y tálese las manos por **lómenos** por **20 segundos** el tiempo que toma para cantar "Happy Birthday!"

O use desinfectante para manos con base de alcohol (gel o espuma).



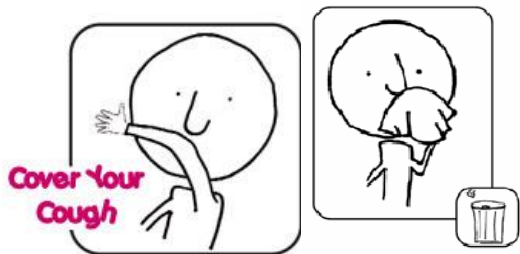
También...

- Póngase la vacuna contra la gripe (vea abajo para más información).
- Cúbrase sus cortadas y raspones hasta que sanen.
- Evite tocarse la boca, la nariz, y los ojos.
- Desinfecte los teléfonos, las perillas, los pasamanos, y las superficies de la cocina y de trabajo.



¿Cómo puedo proteger a otros?

¡CÚBRASE LA BOCA CUANDO TOSE!



¡Nunca tosa o estornude en su mano!

Mejor, tosa o estornude en la **parte superior** de su **manga** o en su **codo**.

O use un **pañuelo** para cubrirse – luego tire el pañuelo y lávese las manos (vea la parte de arriba).



Quédese en casa y no valla al trabajo o la escuela si está enfermo! Quedese en casa hasta que este libre de fiebre porlomenos 24 horas sin necesitar medicamento.

¿Por qué recibir la vacuna contra la gripe?

¡PROTEJA HA USTED Y A OTROS!

Todos los mayores de 6 meses deben recibir la vacuna contra la gripe de temporada cada año para ayudar a evitar la gripe. Es especialmente importante para la gente que tiene un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe:

- Niños de 6 meses a 23 meses
- Mujeres embarazadas
- Mayores de 65 de edad
- Pacientes de residencia de ansianos
- Gente con asma, diabetes, cardiopatía, u otras enfermedades crónicas
- Gente que trabaja o vive con cualquier miembro de estos grupos.



Una persona fuerte y sana puede propagar la gripe sin saberlo.

¿Puedo contraer la gripe de la vacuna? ¡No! La vacuna es creada de cepas del virus *muertas* o *debilitadas*. El efecto secundario más común es sentirse adolorido o tener dolor en el sitio de inyección por 1 o 2 días.

¿Tiene que ser una aguja? ¡No! Pregúntele a su proveedor de salud sobre la vacuna en forma de rocío para gente de 2 a 49 años.





¿Cuáles son los síntomas y tratamientos para un resfriado y la gripe?

RESFRIADO = Dolor de garganta, Goteo de la nariz, congestión, tos, posiblemente una fiebre leve

Los síntomas usualmente duran alrededor de una semana. Usted es contagioso por los primeros 3 días. La mayoría de los resfriados son causados por *virus*, así que los antibióticos los cuales matan *bacterias* ¡no ayudaran!



Medicina para resfriados, bebiendo bastantes líquidos, y descansando es el mejor tratamiento.



LA GRIPE = Tos, fiebre (más de 101°F o 38.4°C), dolores de cabeza, dolor muscular, sintiéndose cansado(a) o débil, dolor de garganta, congestión

Los síntomas de la gripe son más severos que los síntomas de un resfriado y aparecen más pronto.



Medicina para bajar la fiebre, bebiendo bastantes líquidos, y descansando es el mejor tratamiento.



EN GENERAL, llame a su doctor si tiene:



- Síntomas de un resfriado y TAMBIÉN tiene fiebre (puede ser la gripe o una infección bacterial)
- Dolor severo al tragar (puede ser una infección de garganta por estreptococos)
- Tosiendo por las últimas 2 a 3 semanas (puede ser bronquitis o asma).



Busque atención medica de emergencia si usted o su hijo(a) tiene dificultad respirando, mareos, confusión, o vomito persistente, o si su hijo(a) está extremadamente molesto(a) o tiene mucha dificultad para despertarse.

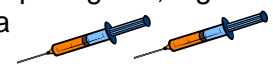


¿QUÉ DEL VIRUS H1N1 TIPO NOVEL? (“LA INFLUENZA PORCINA”)

La H1N1 es un virus de gripe nuevo que causo un brote en la primavera de 2009. Tiene síntomas muy semejantes a un resfriado y a la gripe regular, pero frecuentemente también involucra vómitos y diarrea. Las infecciones han sido leves para la mayoría de la gente, pero a habido algunas infecciones severas.

La H1N1 se propaga de la misma forma que otras infecciones: tosiendo, estornudando, no lavando las manos.

Hay una nueva vacuna especial contra la influenza H1N1. Para estar completamente protegidos, *algunas personas* deben de recibir AMBAS vacunas contra la gripe regular de temporada y la vacuna contra la H1N1.



¿Quién debe de recibir la vacuna contra la H1N1? Gente que vive con o cuida a niños menores de 6 años de edad, niños y adultos de los 6 meses hasta los 24 años, mujeres embarazadas, empleados de asistencia médica, y gente de los 25 a 64 años que tienen enfermedades crónicas (como la diabetes o asma).

¿Por qué la gente mayor de 64 años no la necesitan? Ellos probablemente fueron expuestos a un virus similar anteriormente y pueden estar protegidos contra la H1N1 sin la vacuna.

¿Necesitare alguna prueba o tratamiento especial si pienso que tengo H1N1? ¡No! La mayoría de la gente será diagnosticada en base de los síntomas, no de una prueba. Solo aquellos menores de 5 años o mayores de 65 años, mujeres embarazadas, o gente con otros problemas médicos activos se les pueden hacer pruebas especiales o recetar algo. Medicamentos contra la gripe tal vez no continúen funcionando bien si demasiada gente las toma que en realidad no las necesita. El sobre uso puede conducir a un virus de gripe que no puede ser matado a través de medicamento.



Medicina para bajar la fiebre, bebiendo bastantes líquidos, y descansando es el mejor tratamiento contra la gripe H1N1, igual que la gripe regular.



Información vigente a partir de 21/9/09. Revise www.flu.gov para actualizaciones.

FUENTES: www.cdc.gov, www.webmd.com, www.youcanstoptheflu.com