

2 formas de parar a la gripe H1N1

Actualizado: 1 de noviembre del 2009

La gripe H1N1 (antes Porcina) puede transmitirse de persona a persona. Los síntomas de la gripe H1N1 incluyen fiebre con tos. Proteja a su familia y seres queridos tomando las precauciones siguientes.



1. Para prevenir la gripe

- **Lavarse las manos frecuentemente** con agua y jabón. Los líquidos para limpiarse las manos con base de alcohol son útiles también.
- **Si usted se enferma con síntomas de la gripe, quédese en casa** hasta que la fiebre haya desaparecido por 24 horas.
- **Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo o manga de la camisa.**
- **Evite el contacto con personas que estén enfermas.**



2. Ponerse la vacuna

La vacuna para la gripe H1N1 está hecha de la misma manera como la vacuna de la gripe regular, la cual tiene un buen récord de seguridad. Contacte a su doctor o El Departamento de Servicios de la Salud para ponerse usted y sus familiares la vacuna H1N1 cuando esté disponible.

*Juntos podemos mantener
a nuestra comunidad
saludable*

Más información

Departamento de Servicios de la Salud Condado El Dorado – www.edcgov.us/publichealth
Línea de emergencia de Salud Pública – (530) 621-6140 (Información pregrabada)

Línea de Emergencia Estatal de la gripe H1N1 1-888-865-0564 (Operadoras disponibles)

Información General y Recursos sobre la gripe H1N1 – www.flu.gov