



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Champaign-Urbana Public Health District

- Gripe H1N1 Influenza -

Hay acciones que las personas pueden hacer para estar sano.

Lo que se puede hacer para estar sano.

- Cubrir la boca y la nariz con un kleenex cuando tose o estornuda.
Tirar el kleenex en la basura después de usarlo.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de estornudar o toser.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, o la boca. Los gérmenes pasan así.
- Quedarse en casa si esta enfermo. El CDC recomienda que se quede en casa, que no se vaya ni a trabajar ni a la escuela, y no se acerque a otras personas para así no enfermarlas.

Evitar pasar mucho tiempo cerca de personas enferma.

- Prestar atención a la información. Nuestro sitio en el Internet es www.c-uphd.org ahí tendrá la información más reciente que recibimos.
- La influenza pasa de persona a persona a persona causa de personas enfermas que estén tosiendo o estornudando.
- Seguir los consejos de salud pública con respeto a las escuelas cerradas, evitando lugares con muchas personas, y otros métodos de evitar personas enferma.
- Desarrollar un plan con su familia para estar listo en caso de emergencia. Debe incluir lo siguiente: tener comida suficiente, medicinas, máscaras protectoras, y otras provisiones esenciales.

Línea de información de la Influenza H1N1: 1.866.241.2138

Otros recursos de información: www.c-uphd.org
www.stock2forflu.com
www.champcoprepares.com

“Champaign County Prepares” está en Facebook. Ser un “fan” y recibirá la información más reciente.