

¡EVITE

LA

GRUPE!

Protéjase contra la Gripe, incluyendo la H1N1!



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua, frotándolas por un mínimo de 20 segundos.



Use desinfectantes anti-bacteriales para las manos si no hay agua y jabón disponibles.



Quédese en su casa si está enfermo. No lleve los niños a la escuela o guardería si tienen fiebre.



Evite tocarse los ojos, nariz y boca.



Cubra su tos o estornudo con un pañuelo o la curva de su brazo.



Deseche los pañuelos usados en un basurero y lávese las manos después de toser o estornudar.



Desinfecte las áreas comunes como agarraderas de las puertas, teclados, llaves del lavamanos, teléfonos y agarraderas de los carritos de compras.



Obtenga sus vacunas para la influenza, incluyendo la vacuna para H1N1 cuando estén disponibles.



Usted debÍa de usar una mascara de cirugÍa, durante la pandemia del influenza si usted esta enfermo con la influenza y si esta entre 6 pies de otra persona, usted vive con un persona que tiene sÍntomas de influenza.



Jefferson County
Public Health

Jefferson County Public Health

303-232-6301

www.jeffco.us/health

Colorado HELP Line - 1-877-462-2911