

Preocupado por la Influenza H1N1?

- **Tome estas precauciones:**

1. **Lave sus manos frecuentemente**, especialmente después de toser o estornudar!
2. **Cúbrase cuando tosa o estornude** con un pañuelo/servilleta o con su manga. Tire los pañuelos desechables/servilletas a la basura.
3. **Quédese en casa alejado de otros si esta enfermo** con síntomas parecidos a la gripe
4. **Llame a su doctor si esta enfermo** con síntomas parecidos a la gripe.
5. **Manténgase alejado de 3 – 6 pies** de alguien que esté enfermo.
...para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos.

- **Los Síntomas de la Influenza H1N1 son parecidos a una Gripe de Temporada:**

1. Fiebre
2. Falta de Energía
3. Poco apetito o falta de apetito
4. Tos
5. También *Escorrimento nasal, *Dolor de garganta, y algunas veces *Nausea, *Vomito y *Diarrea

Llame a su doctor si usted tiene estos síntomas para ver si usted debe ser sometido a mas exámenes o si necesita medicamento.

- **Al estar preparado puede Proteger a sus Seres Queridos**

1. **Almacene** alimentos, agua y otros suministros para que pueda quedarse en casa alejado de quienes estén enfermos.
2. **Manténgase informado.** Siga las noticias y otras fuentes de información confiables; no se deje llevar por rumores.
3. **Tenga un plan** con su familia para que no se llenen de pánico/miedo.
4. **Quédese en casa y llame a su doctor si está enfermo** con síntomas parecidos a la gripe
5. **Mantenga a sus seres queridos que estén enfermos en su propio cuarto y aislados** de otros para evitar el contagio.

For More Information Call The
Northeast Nebraska Public Health Department:
402-375-2200 or 800-375-2260
or www.cdc.gov/swineflu/ or www.nnphd.org

