

Preocupado(a) por la Influenza H1N1?

Para protegerse a sí mismo(a) y a sus seres queridos:

1. **Lave sus manos frecuentemente**, especialmente después de toser y estornudar!
2. **Cubra su tos y estornudos** con un pañuelo o con su manga.
3. **Quédese en casa y lejos de otros si está enfermo(a)**
4. **Llame a su doctor si está enfermo(a)** con síntomas similares a la gripe.
5. **Manténgase de 3-6 pies alejado** de alguien que esté enfermo(a).

**Para mayor información llame al:
Departamento de Salud Pública del Noreste de Nebraska
402-375-2200 o 800-375-2260**

o www.cdc.gov/swineflu/ o www.nnphd.org

