

## WHAT YOU CAN DO

### GRUPE PORCINA (H1N1)

La gripe porcina es un tipo de virus influenza que produce fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, escalofríos y sensación de cansancio. Además, algunas personas pueden presentar secreción nasal, pérdida de apetito, náusea, vómitos y diarrea.



*Lávese las manos con agua y jabón en forma regular.*

#### Lo que usted puede hacer para mantenerse saludable:

- Lávese las manos con agua y jabón en forma regular. Por ejemplo:
  - Antes y después de comer.
  - Después de ir al baño.
  - Después de haber estado en un lugar público.
- Use limpiador de manos con líquido anti-bacteriano si usted no puede lavarse las manos con agua y jabón.
- Trate de no tocarse los ojos, nariz o la boca.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.



*Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.*

#### El virus de la influenza se propaga por el aire. Enseguida le diremos lo que usted puede hacer para detener la propagación de este virus:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
  - Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos después de toser o estornudar.
- Si se enferma:
  - Quédese en casa y no vaya al trabajo o al colegio.
  - Trate de evitar el contacto innecesario con otras personas.



*No vaya al trabajo o al colegio.*

#### Si usted piensa que tiene la influenza/gripe:

- Llame o vaya a ver a su médico inmediatamente.
- No vaya al trabajo o al colegio.