Swine Flu

H1N1 Flu

What you can do to protect yourself and prevent the spread of H1N1 Flu

Wash your hands often

Cover your cough

Cover your sneeze

Department of Public Health
www.fcdph.org

H1N1 Flu (Swine Flu) is usually an illness in pigs. The H1N1 flu virus can also cause flu illness in people.

Take these steps to protect yourself from H1N1 flu and prevent the spread of disease.

Steps to protect yourself and others:

- Wash hands often with soap and water especially after coughs and sneezes
- Alcohol-based hand sanitizers can be used
- Cover coughs and sneezes into the angle of your elbow or into a tissue (throw used tissue in trash)
- Avoid close contact with sick people
- Avoid touching eyes, nose and mouth
- If you get the flu, stay home from work or school

Limit contact with others to prevent the spread of the H1N1 flu virus

Cover coughs and sneezes

What to do if you get the flu:

- Rest at home
- Limit contact with others
- Drink plenty of fluids
- Cover coughs and sneezes
- Wash hands often with soap and water especially after coughs and sneezes
- Alcohol-based hand sanitizers can be used

Flu symptoms:

- Fever
- Cough
- Body aches
- Runny nose
- Sore throat
- Nausea
- Vomiting
- Diarrhea

Call your health care provider if you have these symptoms

If you get the flu, stay home from work or school

If the emergency warning signs listed below occur, call your health care provider, visit the emergency room or dial 911

Emergency warning signs in children:

- Fast breathing or trouble breathing
- Not drinking enough fluids
- Not waking up or not interacting
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Fever with a rash

Emergency warning signs in adults:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting

For more information, visit the Department of Public Health website at www.fcdph.org or call the toll free H1N1 Flu Information Line at 1-888-993-3003

Influenza Porcina
Influenza H1N1

Lo que usted puede hacer para protegerse y prevenir la propagación de la Influenza H1N1

Lavase sus manos con frecuencia

Cúbrase la boca al toser

Cúbrase la boca al estornudar

Departamento de Salud Pública
www.fcdph.org

Influenza H1N1 es una enfermedad usualmente entre cerdos. El virus de influenza H1N1 también puede causar influenza en personas.

Tome los siguientes consejos para prevenir la propagación de la enfermedad.

Siga estos consejos para protegerse a usted y a otras personas:

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar
- También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar en el ángulo interno del codo o en un pañuelo desechable
  (tirar pañuelos usados en la basura)
- Evitar contacto con una persona enferma
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
- Si se enferma con la influenza, permanezca en casa y no vaya al trabajo y escuela

Limite el contacto con otros personas para prevenir la propagación de la influenza H1N1

Cúbrase al toser y estornudar

Que hacer si se enferma:

- Mantener reposo en casa
- Limitar el contacto con otras personas
- Tomar suficiente líquidos
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar
- También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol

Síntomas de influenza:

- Fiebre
- Tos
- Dolor muscular
- Escurrimiento nasal
- Dolor de garganta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

Llame a su proveedor de salud si tiene estos síntomas

Si se enferma con la influenza, permanezca en casa no vaya al trabajo y escuela

Si presenta signos de alarma mencionados aquí, llame a su proveedor de salud, visite la sala de emergencias o marque el 911

Signos de alarma en niños:

- Respiraciones rápidas o problemas respirando
- No tomar suficiente líquidos
- No despertase fácilmente o no estar interactivo
- Estar tan irritable que el niño no quiere que lo carguen en el brazo
- Los síntomas de influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos mas severa
- Fiebre con ronchas en el cuerpo

Signos de alarma en adultos:

- Dificultad para respirar o corto de respiración
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente

Para mas información, visite la pagina web del Departamento de Salud Pública al www.fcdph.org o llame al número gratuito de la Línea de Información de Influenza H1N1 al 1-888-993-3003