



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Champaign-Urbana Public Health District

- Influenza H1N1 -

Hay acciones que la gente puede hacer para estar sano.

Lo que se puede hacer para estar sano.

- Cubrir la boca y la nariz con un kleenex cuando tose o estornuda.
Tirar el kleenex en la basura después de usarlo.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de estornudar o toser.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, o la boca. Los gérmenes pasan así.
- Quedar en casa si esté enfermo. El CDC recomienda que se quede en casa, que no se vaya ni a trabajar ni a la escuela, y no se acerque a otras personas para no enfermárselas.

Evitar pasar mucho tiempo cerca a gente enferma.

- Pagar atención a la información. Nuestro sitio en el Internet es www.c-uphd.org y tendrá la información más reciente que recibimos.
- La influenza pasa de persona a persona a causa de personas enfermas tosiendo o estornudando.
- Seguir los consejos de salud pública con respeto a las escuelas cerrando, evitando lugares con mucha gente, y otros métodos de evitar gente enfermo.
- Desarrollar un plan con su familia para estar listo en caso de emergencia. Debe incluir lo siguiente: tener ahorrado comida, medicinas, máscaras protectoras, y otras provisiones esenciales.

Línea de información de la Influenza H1N1: 217-531-1212

Otros recursos de información: www.c-uphd.org
www.stock2forflu.com
www.champcoprepares.com

“Champaign County Prepares” está en Facebook. Ser un “fan” y recibirá la información más reciente.