

# Protegame Usted

## Prevenga la Extensión de la Infección

- Asegúrese que usted cubre su tos o estornudo
- Estornude/tosa en su manga o pañuelo
- Tire el pañuelo después de usarlo, No lo use otra vez
- Lávese la manos frecuentemente con jabón y agua o limpiador de manos a base de alcohol.



## Señales y Síntomas

- Fiebre (mas de 100°F)
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz suelta
- Dolores de cuerpo
- Puede tener diarrea y vómitos



## Busque asistencia médica de emergencia para cualquiera de los siguientes:

### Niños:

- Respirando rápido o problemas con la respiración
- Color de piel azulado
- No tomando bastantes líquidos
- No despertando o no relacionarse
- El niño está muy irritable que no se deja sostener
- Síntomas parecidos a una gripe, mejoran pero vuelven con fiebre y tos peor
- Fiebre con erupción

### Adultos:

- Respiración con dificultad o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

## Que puede hacer si piensa que tiene la Influenza

- Limite el contacto con otras personas
- No vaya a la escuela o al trabajo si está enfermo
- Sí usted vive en o recientemente a visitado una área donde la Influenza Porcina ha sido identificada, y usted se enferma con síntomas parecidos a una gripe, pongase en contacto con su proveedor de salud médico inmediatamente.



**!Quédese en casa si usted se siente enfermo!**

Información proporcionada por:  
Colusa County Department of Public Health  
251 E. Webster Street  
Colusa, CA 95932  
(530) 458-0380 Fax (530) 458-4136



Para más información visite <http://www.cdc.gov/swineflu/>