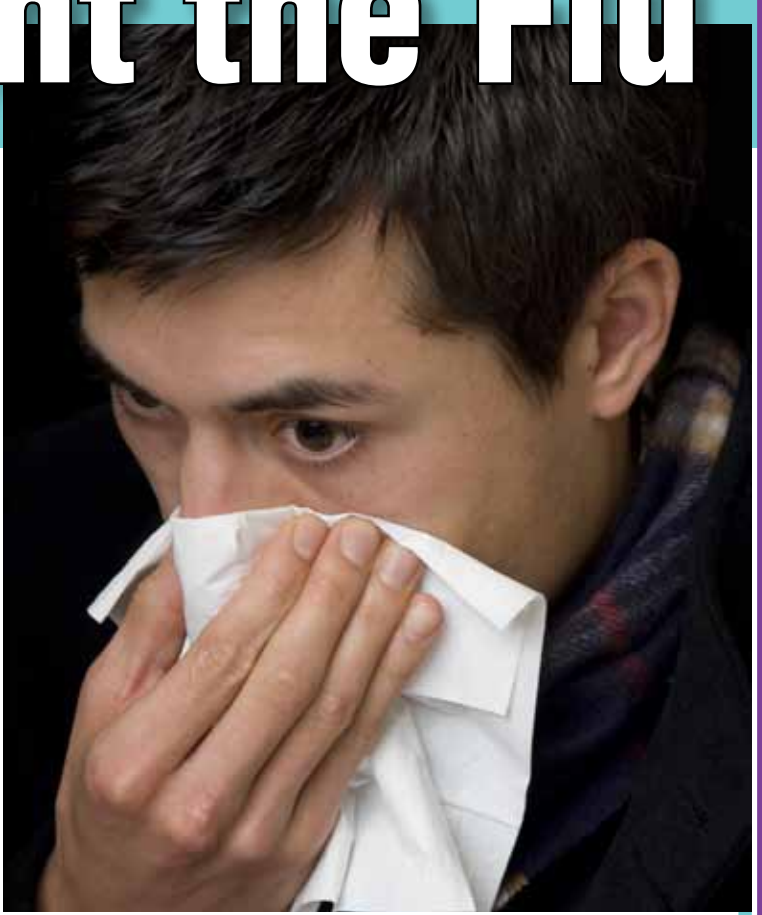


6 Ways to Fight the Flu



Do this to fight the H1N1 Flu and the Seasonal Flu

1 Keep your hands clean.

Washing your hands often will help protect you from germs.

2 Cover your cough and your sneeze.

Use a tissue or cover your mouth with your sleeve when you sneeze or cough. It may prevent those around you from getting sick.

3 Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.

4 Avoid close contact.

Especially with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

5 Stay at home when you are sick.

If possible, stay home from work, school and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

6 Get vaccinated.

This is an important step toward fighting seasonal flu and H1N1. It helps protect you and others.



Tarrant County Public Health
Safeguarding our community's health
817-321-4700
<http://health.tarrantcounty.com>



6

Formas de Combatir la Gripe

Haga esto para Combatir La **Gripe H1N1** y La **Gripe Estacional**



1 Mantenga sus manos limpias.

Lavarse las manos con frecuencia ayudara a protegerse de los gérmenes.

2 Cubra su tos y estornudo.

Utilice un pañuelo o use la manga para cubrirse la boca cuando estornude o tosa. Puede impedir que otros alrededor se enfermen.

3 Evite tocarse los ojos, nariz o la boca.

Los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca sus ojos, la nariz, o la boca.

4 Evite el contacto cercano.

Especialmente con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga una distancia de otros para protegerlos de enfermarse.

5 Quédese en casa si esta enfermo.

Si es posible, quédese en casa y evite ir al trabajo, la escuela, y otros lugares cuando esté enfermo. Ayudara a prevenir que otros se contagien de su enfermedad.

6 Vacúnese.

Este es un paso importante para combatir la gripe estacional y la gripe H1N1. Ayuda a protegerse usted y a otros.



Salud Pública Del Condado Tarrant
Protegiendo la salud de nuestra comunidad
817-321-4700
<http://health.tarrantcounty.com>

