

PARA CUIDARSE DE LA INFLUENZA H1N1 (GRIPE PORCINA)

1 Refuerza tus hábitos de higiene:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón (preferiblemente líquido) o utilice gels o toallitas con alcohol.
¡El alcohol mata los gérmenes!
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.
- Tire inmediatamente el pañuelo a la basura y lávese las manos.

2 En Casa:

- Ventile su casa y permita la entrada del sol.
- Mantenga limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras y objetos de uso común.
- Lave los trastes y enseres domésticos con agua y jabón.

3 Evita:

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos.

Lavarse las manos

antes de:

- Preparar o comer algún alimento
- Atender a un enfermo
- Tratar una herida
- Utilizar una computadora

después de:

- Ir al baño
- Toser o estornudar o sonarse la nariz
- Visitar o atender a una persona enferma
- Usar el transporte público
- Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo)
- Manipular basura o pañales
- Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves

Con preguntas o para más información llame:

Ingles: 1-877-724-3258

Espanol: 1-215-922-4262 Ext. 470 o Ext. 510

TO PROTECT YOURSELF FROM H1N1 INFLUENZA (SWINE FLU)

1 Strengthen your hygiene habits:

- Wash your hands frequently with soap and water (preferably liquid) or use alcohol wipes or gels. *The alcohol kills germs!*
- Cover your mouth when you cough and sneeze into a tissue or into the sleeve of your garment near the elbow.
- Throw the tissue immediately into the trash and wash your hands.

2 At home:

- Ventilate your home and let in the sun.
- Keep clean the kitchen and bathroom counters, door handles and railings, as well as toys, telephones, computer keyboards and objects of common use.
- Wash the dishes and household items with soap and water.

3 Avoid:

- Greeting by handshake or kiss.
- Contact with sick people.
- Going to crowded places.
- Sharing food, beverages, plates, cups and cutlery

Wash your hands

before: <ul style="list-style-type: none">- - Preparing or eating any food- - Caring for the sick- - Treating a wound- - Using a computer	after: <ul style="list-style-type: none">- Going to the bathroom- Coughing or sneezing or blowing your nose- Visiting or attending to a sick person- Using public transport- Touching raw meat (fish, meat and chicken)- Handling garbage or diapers- Touching objects not rigorously clean such as money, phone or keys
---	---

If you have any questions or require additional information:

English: 1-877-724-3258

Spanish: 1-215-922-4262 Ext. 470 o Ext. 510