

Swine Flu: Information and Instructions

IF YOU HAVE THE FOLLOWING SYMPTOMS:

- Cough
- Chills
- Sore Throat
- Muscle aches/ Headaches
- Diarrhea or vomiting
- Fever of 100 degrees or more

DO's and DON'T'S

- Do** wash your hands with soap and water frequently
- Do** cover your nose and mouth when you cough/sneeze
- Do** cough into your elbow or tissue
- Do** use tissue and throw tissue in trash bag
- Do not** go to work or school
- Do not** share eating or drinking utensils
- Do not** shake hands or kiss anyone

AND IF YOU HAVE RECENTLY TRAVELED TO MEXICO

PREVENTIVE CARE INSTRUCTIONS THE FOLLOWING

- ✓ Wash your hands with soap and water frequently
- ✓ Get plenty of sleep
- ✓ Get plenty of exercise
- ✓ Manage your stress
- ✓ Drink plenty of fluids
- ✓ Avoid contact with people who are sick



IF YOU BECOME ILL AND EXPERIENCE ANY OF WARNING SIGNS, SEEK EMERGENCY MEDICAL TREATMENT

- ☞ Fast breathing or trouble breathing
- ☞ Chest pain
- ☞ Blue or purple lips
- ☞ Fever of 100 degrees or more
- ☞ Dehydrated (i.e. dizziness when standing)
- ☞ Confusion or disorientation



Swine Flu: Information and Instructions

SI TIENE LOS SIGUIENTES SINTOMAS:

- Tos
- Escalofrío
- Dolor de Garganta
- Dolor del cuerpo/cabeza
- Diarrea y vómito
- Fiebre de 100 grados o más

DEBE O NO DEBE HACER

- SI-**lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- SI-** cúbrase la nariz y boca cuando estornude/tose
- SI-**tosa en su brazo o en papel higiénico
- SI-** use papel higiénico y tire en la basura
- NO-**vaya al trabajo o escuela, mantenga reposo en casa
- NO-** comparta utensilios de comer o beber
- NO-**salude de mano o bese a nadie

Y SI HA VIAJADO RECIENTEMENTE A MEXICO

CUIDADO GENERAL

PARA LA PREVENCIÓN

- ✓ Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- ✓ Evite el contacto con personas enfermas
- ✓ Mantener reposo en casa
- ✓ Procure hacer ejercicio si es posible



- ✓ Maneje su nivel de “estres”
- ✓ No deje de beber agua

SI SE ENFERMA Y TIENE LOS SIGUIENTES

SINTOMAS DE ALARMA ACUDA AL HOSPITAL

- ☞ La respiración agitada o problemas para respirar
- ☞ Dolor de pecho
- ☞ Labios azules o morados
- ☞ Fiebre de 100 grados o más
- ☞ Deshidratación (i.e. mareo al pararse)
- ☞ Confusión o desorientación

