

Swine Flu: Information and Instructions

IF YOU HAVE THE FOLLOWING SYMPTOMS:

DO's and DON'T'S

- Cough **Do** wash your hands with soap and water frequently
- Chills **Do** cover your nose and mouth when you cough/sneeze
- Sore Throat **Do** cough into your elbow or tissue
- Muscle aches/ Headache **Do** use tissue and throw tissue in trash bag
- Diarrhea or vomiting **Do not** go to work or school
- Fever of 100 degrees or more **Do not** share eating or drinking utensils
- **Do not** shake hands or kiss anyone

IF YOU HAVE RECENTLY TRAVELED TO MEXICO



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

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

- ✓ Fast breathing or trouble breathing
- ✓ Chest pain
- ✓ Blue or purple lips
- ✓ Dehydrated (i.e. dizziness when standing)
- ✓ Confusion or disorientation



Swine Flu: Información y Instrucciones

SI TIENE LOS SIGUIENTES SINTOMAS: DEBE O NO DEBE HACER

- Tos **SI**-lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- Escalofrío **SI**- cúbrase la nariz y boca cuando estornude/tose
- Dolor de Garganta **SI**-tosa en su brazo o en papel higiénico
- Dolor del cuerpo/cabeza **SI**- use papel higiénico y tire en la basura
- Diarrea y vómito **NO**-vaya al trabajo o escuela, mantenga reposo en casa
- Fiebre de 100 grados o más **NO**- comparta utensilios de comer o beber
NO-salude de mano o bese a nadie

SI HA VIAJADO RECIENTEMENTE A MEXICO



CUIDADO GENERAL PARA LA PREVENCION

- ✓ Lávese las manos con agua y jabon 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

