

¡Detenga los Gérmenes, Manténgase Sano!

GRIPES PORCINA (H1 N1)

El virus H1N1, también conocido como “gripe porcina”, es un virus que pueden propagar las personas que están infectadas. Cuando un individuo tose o estornuda, dispersa los gérmenes en el aire o sobre las superficies que otros pueden tocar. Usted no puede contraer la enfermedad por estar cerca de algún animal o por comer carne de cerdo.

¿Cómo detener la propagación del virus H1N1?

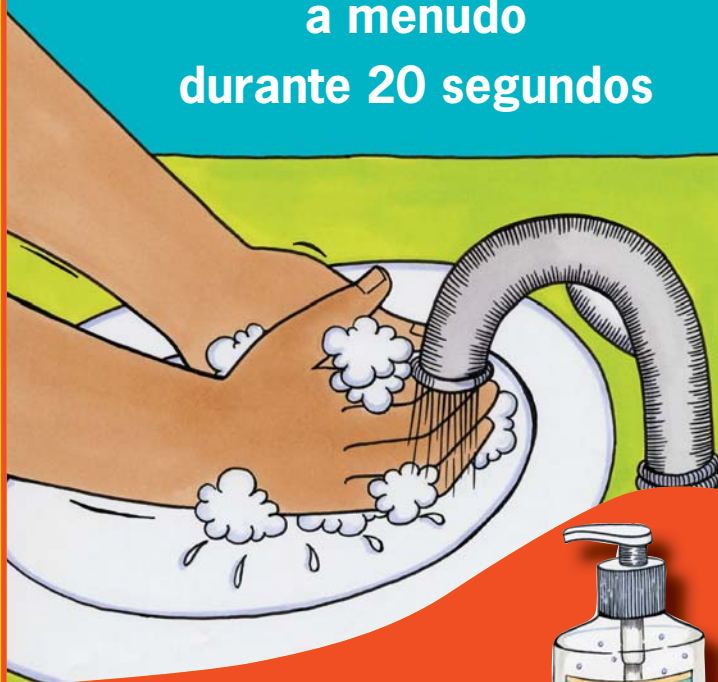
- Quéedese en casa si está enfermo
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Lave sus manos a menudo

No busque ayuda médica si no está enfermo o si tiene síntomas leves por los que usted no iría normalmente al médico. Si presenta síntomas más graves de fiebre, tos, garganta irritada, dolores en el cuerpo o si se siente mucho más enfermo, llame a su proveedor de servicios de salud.

Quéedese en casa si está enfermo



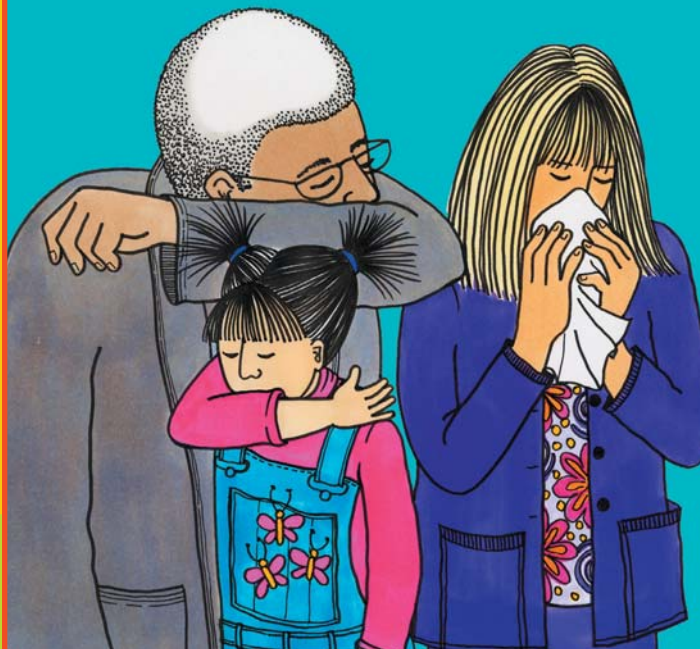
Lave sus manos a menudo durante 20 segundos



¿No puede lavarse con agua? Utilice una solución antiséptica con alcohol



Cúbrase cuando tosa o estornude



Public Health
Seattle & King County



Si necesita más información, visite:
www.kingcounty.gov/health/H1N1