

**IMPORTANT MESSAGE ABOUT THE CURRENT  
SWINE FLU OUTBREAK  
APRIL 2009**

The symptoms of Swine Flu are no different from the seasonal flu that happens every year. If you think you have any type of flu, stay away from others if possible—stay home for school and work.

Call your doctor if you are running a high fever, problems breathing, having pain, or are very tired and feel as if you are getting worse.

Community Information and Referral Agency's hotline 602-263-8856 will take calls if you have general questions about Swine Flu. They will not be able to tell you if you have Swine Flu. More information can also be found at the Centers for Disease Control (CDC) website:  
[http://www.cdc.gov/swineflu\\_you.htm](http://www.cdc.gov/swineflu_you.htm).

Preventing all types of flu begins with good health habits. See below for tips from Maricopa County Health Department.

Thank you

## MENSAJE IMPORTANTE SOBRE EL BROTE ACTUAL DE LA INFLUENZA PORCINA ABRIL 2009

Los síntomas de la influenza porcina no son muy diferentes que los de la gripe estacional que ocurre cada año. Si usted piensa que tiene algún tipo de influenza, manténgase alejado de otras personas si es posible- quédese en casa y no vaya a la escuela o al trabajo.

Llame a su doctor si tiene una temperatura alta, problemas respiratorios, tiene dolor, o se siente muy cansado y si siente que esta empeorando.

La agencia de Community Information and Referral 602-263-8856 tomara llamadas si tiene preguntas sobre la influenza porcina. Ellos no le podrán decir si tiene la influenza porcina. Puede encontrar más información en la página de Web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/>

El Prevenir todo tipo de influenza empieza con buenos hábitos de salud. Vea mas adelante para consejos del Departamento de Salud del Condado de Maricopa.

Gracias

# Preventing the Flu: Good Health Habits Can Help Stop Germs

## Fact Sheet

The **single best way to prevent seasonal flu is to get [vaccinated](#)** each year, but good health habits like covering your cough and washing your hands often can help stop the spread of germs and prevent respiratory illnesses like the flu. There also are [flu antiviral drugs](#) that can be used to treat and prevent the flu.

### 1. Avoid close contact.

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

### 2. Stay 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.

### 3. Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

### 4. Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs.

### 5. 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.

### 6. Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

## Printable Materials for Promoting Good Health Habits

- [Cover Your Cough](#)
- [Be a Germ Stopper: Healthy Habits Keep You Well](#)
- [Flu Prevention Toolkit: Real People. Real Solutions](#)
- [Stopping the Spread of Germs at Home, Work & School](#)

# Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es [vacunarse](#)** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza. También hay **[medicamentos antivirales contra la influenza](#)** que pueden usarse para tratar y prevenir esta enfermedad.

## 1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

## 2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

## 3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

## 4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

## 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

## 6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

## Materiales para imprimir que promueven los buenos hábitos de salud

- [Cubra su tos](#)
- [Detén los gérmenes](#)

- [Kit de prevención de la influenza: Gente real, soluciones reales](#) (en inglés)
- [Cómo detener la propagación de gérmenes en el hogar, en el trabajo y en la escuela](#)