

# ¡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?

- Quédese 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.

### Quédese en casa si está enfermo



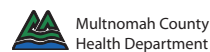
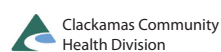
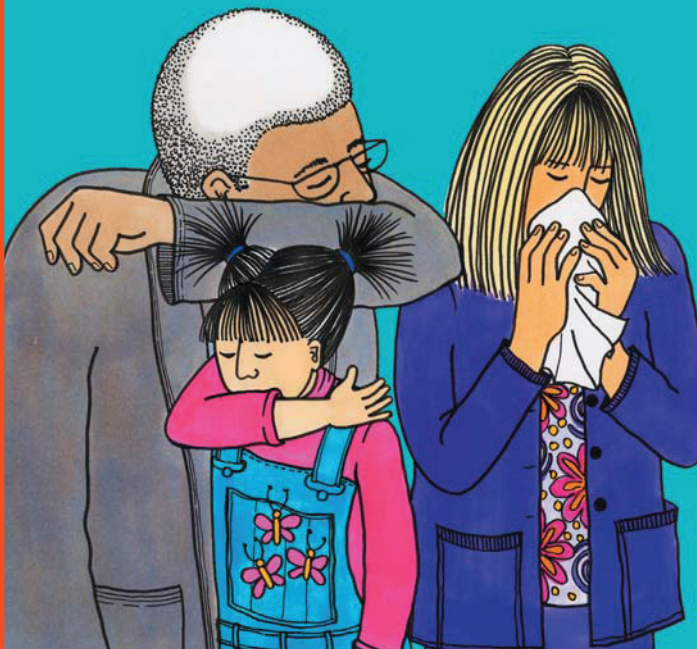
### Lave sus manos a menudo durante 20 segundos



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



### Cúbrase cuando tosa o estornude



Reprinted with permission from Public Health - Seattle and King County

Si necesita más información, visite:  
[www.mchealth.org/swineflu.shtml](http://www.mchealth.org/swineflu.shtml)