

Other ways to THE FLU



If you don't get a flu shot this year, you can still protect yourself from the flu. Following these simple actions will help stop the spread of germs that make you sick:

Avoid close contact.

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

Stay home when you're sick.

If possible, stay home from work, school and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

Cover your mouth and nose.

Use a tissue or cover your mouth with your sleeve when you sneeze or cough. It may prevent those around you from getting sick.

Keep your hands clean.

Washing your hands often will help protect you from germs.

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.

Other good habits, such as **getting plenty of sleep**, engaging in **physical activity**, **managing stress**, **drinking water**, and **eating good food**, will help you stay healthy in the winter and all year. In addition, **antiviral medications** are available for influenza and can be used to prevent influenza and treat the flu if they are started in the first two days of an illness.



Tarrant County Public Health

Safeguarding our community's health

817-321-4700

<http://health.tarrantcounty.com>

Otras maneras de poner a la GRIPE



Si tú no recibes la vacuna contra la gripe este año, tú aun te puedes proteger. Siguiendo estas simples acciones te ayudara en poner alto a la propagación del virus que pueda enfermarte:

Evita contacto cercano.

Especialmente con gente que este enferma. Cuando tú estés enfermo, mantén tu distancia de otros para protegerlos de enfermarse también.

Quédate en casa cuando estés enfermo.

Si es posible quédate en casa en lugar de ir al trabajo, escuela, o hacer quehaceres. De esta manera tú previenes el contagio a otros.

Cubre tu boca y nariz.

Usa un pañuelo desechable o cubre tu boca con tu manga cuando estornudas o tosas. Esto puede prevenir que se enfermen los que están a tu alrededor.

Mantén limpias tus manos.

Lavar tus manos frecuentemente te protege del virus respiratorio.

Evita tocar tus ojos, nariz, o boca.

El virus es adquirido cuando una persona toca algo que esta contaminado y luego se toca sus ojos, nariz, o boca.

Otros Buenos hábitos tal como, dormir lo suficiente, estar físicamente activo, controlar el estrés, tomar agua, y comer comida saludable, te ayuda a estar sano este invierno y todo el año.

Adicionalmente las medicaciones anti-virales están disponibles y se puede usar en prevenir la gripe y tratarla si las comienzas en los primeros dos días de la enfermedad.



Salud Pública del Condado Tarrant

Protegiendo la salud de la comunidad

817-321-4700

<http://health.tarrantcounty.com>