

Hábitos Para Mantenerte Saludable

Tener hábitos saludables puede proteger a las personas que lo rodean de contagiarse de gérmenes y también de esparcir gérmenes en su casa, escuela, o trabajo. Acciones simples, como cubrirse la boca y nariz al toser, y lavarse las manos a menudo, pueden detener gérmenes, prevenir enfermedades y reducir los días de enfermedad.



Corpus Christi Nueces County Public Health District



Public Health

Prevent. Promote. Protect.

Para Información General Contacte a
361-826-7200

Para más información visite:

www.ccpublichealth.com

www.cdc.gov/flu/

www.avma.org/public_health/influenza/default.asp

www.pork.org/PorkScience/Documents/PUBLICHEALTH%20influenza.pdf

www.befoodsafe.gov

GRUPE PORCINA



GS203952A

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

US DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Gripe Porcina y el Condado de Nueces

Desde que el primer caso fue reportado en abril de 2009, el Distrito de Salud Público de la Ciudad de Corpus Christi y el Condado de Nueces continúa vigilar el brote de Gripe Porcina.

Si usted está experimentando síntomas como aquellos de la influenza, hay pasos simples que puede seguir para romper el ciclo de la enfermedad y detener su esparcimiento.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

- Fiebre repentina de más de 100°F
- Tos, dolor de garganta y letargo
- Puede experimentar náusea y diarrea

Si Siente los Síntomas de la Influenza

Si está sintiendo los síntomas aquí descritos, considere los pasos siguientes

- Aíslese y manténgase apartado de otros miembros de su familia.
- Manténgase a seis pies de distancia de las personas que lo rodean.
- Cubra su boca y nariz al toser o estornudar.
- Lávese las manos o utilice esponjas del alcohol para su limpieza.
- No asista a la escuela o al trabajo.
- Evite las multitudes.
- Use una máscara cuando sea necesario tener contacto con los demás.
- Se requieren siete días después de la enfermedad para asegurar que el periodo de infección ha pasado.

Si no está Enfermo

Aun si usted no muestra los síntomas de la influenza, hay algunas precauciones que puede tomar para evitar la enfermedad:

- Evite a aquellas personas que están contagiadas.
- Continúe las medidas de precaución como lavarse las manos frecuentemente.
- Evite las multitudes.
- Si se expone a una persona contagiada contacte a su doctor para saber si necesita tratamiento preventivo.



Corpus Christi-Nueces County

Public Health District



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

