Philadelphia Department of Public Health

Health Bulletin

January 2013
Special Edition

Public Health Notice: *Flu*

Vaccines are the best way to prevent the flu. Some symptoms of the flu can include sore throat, coughing, runny nose, fever, chills, headaches, tiredness, body pain, vomiting and diarrhea.

If you get the flu vaccine, it can help keep you and others from getting sick. It is important to get a vaccine before you get sick.

How is flu spread?

Flu is spread from person to person through coughing or sneezing of sick people. Sometimes people can get the flu by touching something like a door knob that has flu germs on it and then touching their mouth, nose or eyes before washing their hands.

How do I prevent the flu?

- **Get vaccinated.** A flu vaccine is the best way to prevent the flu.
- **Wash your hands!** It will help protect you from germs.
- **Avoid being around sick people.** You can get the flu if a sick person coughs or sneezes around you.
- **Try not to touch your face.** Germs spread when a person touches something that has germs on it and then touches their eyes, nose or mouth.
- **Practice other good health habits.** Get plenty of sleep, stay physically active, manage your stress, drink fluids and eat healthy.

What should I do if I get the flu?

- **Stay home when you are sick.** When you are sick, stay home from work and school to protect others from getting sick. Wear a facemask or handkerchief to cover your mouth and nose if you have to go out.
- **Cover your cough.** Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze and then throw away the tissue.
- **Do not allow visitors.** Ask friends and family not to visit while someone is sick at home.
- **Take care of yourself.** Drink plenty of fluids and rest as much as possible.
- **Go to the emergency room if you get very sick.** Go to the emergency room if you have any of the following warning signs:

  - Trouble breathing
  - Blue or gray skin color
  - Not waking up
  - Cough and fever get worse
  - Severe dizziness
  - Confusion
  - Pain in the chest
  - Not drinking enough fluids
  - Severe vomiting

Departamento de Salud de Filadelfia

Health Bulletin

Enero 2013
Edición Especial

Aviso de Salud Publica: La Gripe

Las vacunas son la mejor manera de prevenir la gripe. Algunos de los síntomas de la gripe son dolor de garganta, tos, fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, dolor corporal, cansancio, vómitos y diarrhea.

Recibir la vacuna contra la gripe puede ayudarle a prevenir que usted y otras personas se enfermen. Es importante recibir una vacuna *antes* de enfermarse.

¿Cómo se disemina?

La gripe se disemina de persona a persona a través de la tos o los estornudos de personas enfermas. En ocasiones, la gente puede contraer gripe al tocar cosas, como el picaporte de una puerta, que tengan los gérmenes de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Cómo puedo prevenir la gripe?

- **Vacúnese.** Las vacunas son la mejor manera de prevenir la gripe.
- **¡Lávese las manos!** Lo ayudará a protegerse de los gérmenes.
- **Evite estar en contacto con personas enfermas.** Puede contraer la gripe si una persona enferma tose o estornuda cerca de usted.
- **Intente no tocarse la cara.** Los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algo que tiene gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- **Ponga en práctica otros hábitos buenos para su salud.** Duerma mucho, manténgase active físicamente, maneje el estrés, beba líquido y coma alimentos sanos.

¿Qué debo hacer si tengo la gripe?

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Cuando esté enfermo, no vaya a trabajar ni a la escuela para proteger a otras personas y evitar que se enfermen. Use un barbijo o un pañuelo para cubrirse la boca y la nariz si debe salir.
- **Tápese la boca cuando tosa.** Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y luego deseche el pañuelo.
- **No permita que lo visiten.** Pida a su familia y amigos que no visiten su casa mientras alguien esté enfermo.
- **Cuídese.** Beba mucho líquido y descansa.
- **Vaya a la sala de emergencia si estas muy enfermos.** Vaya a la sala de emergencia si usted tiene alguno de los siguientes síntomas:
  - Dificultad respirando
  - Piel azul o gris
  - No se despierta
  - La tos y la fiebre se empeoran
  - Mareo severo
  - Confusión
  - Dolor en el pecho
  - No está tomando suficientes líquidos
  - Vómitos severos