



Pasos fáciles para protegerse de la influenza

Ellen Schuster, M.S., R.D., Associate State Specialist, Nutrition and Exercise Physiology, University of Missouri Extension

Que puede hacer

- **Lavase las manos con agua y jabón**, especialmente cuando estornude o tosa. Lávese las manos por lo menos 20 segundos. ¿No tiene agua y jabón? Use desinfectantes de manos con base de alcohol son alternativas efectivas.
- **Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable** cuando Tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo a la mano, estornude o tosa en la manga o en la parte interna del codo.
- **Evite tocarse la nariz, ojos, y boca.** Los gérmenes entran al cuerpo de esta manera. De acuerdo a un experto de la Universidad de Arizona, los adultos se tocan la cara 16 veces en una hora, los niños menores de 2 años 80 veces en una hora.

Que puede hacer usted y su Familia

- **Mantenerse Saludable** — hacer elecciones de alimentos saludables, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.

- **Mantenga suficiente agua y comida a la mano** por dos semanas en caso de emergencia.
- **Evite contacto cercano con cualquier persona enferma.** No vaya a trabajar o mande a su niño a la escuela si alguno de ustedes esta enfermo.

Manténgase informado

Visite la pagina del Departamento de Salud y Servicios Humanos al sitio: dhss.mo.gov/BT_Response/SwineFlu09.html#StayHealthy. Esta información esta en Ingles, Español, y Bosnio y puede conectarse al sitio de información del gobierno federal.

Visite este sitio para seguir el contagio del virus H1N1 en los U.S. y otros países.

- usatoday.com/news/health/2009-04-27-swine-flu-states_N.htm or
- gizmodo.com/5229314/follow-the-swine-flu-pandemic-in-real-time-with-google-maps
- online.wsj.com/public/resources/documents/info-SWINEFLUMAP0904.html