

The Dubois County Health Department recommends following the guidelines for Good Health Habits to stop germs for Preventing the Flu.

Preventing the Flu: Good Health Habits Can Help Stop Germs

Fact Sheet

1. Avoid close contact.

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

2. Stay home when you are sick.

Stay home from work, school, and errands when you are sick. Keep sick children at home. You will help prevent others from catching the illness.

3. Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.

4. Wash your hands often.

Washing your hands and the hands of your children often will help protect you from germs.

5. 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.

6. Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

There is no vaccine available at this time for the current outbreak of the H1N1 virus, so it is important for people living in the affected areas to take steps to prevent spreading the virus to others. If people are ill, they should stay at home and limit contact with others, except to seek medical care. Healthy residents living in these areas should take the everyday preventive actions listed above.

People who live in these areas who develop an illness with fever and respiratory symptoms, such as cough and runny nose, and possibly other symptoms, such as body aches, nausea, or vomiting or diarrhea, should contact their health care provider. Their health care provider will determine whether influenza testing is needed.

If you would like more detailed information please view the links below.

CDC www.cdc.gov/swineflu

Indiana State Department of Health www.H1N1.in.gov

World Health Organization www.who.org

Dubois County Health Department (812) 481-7050

El Departamento de Salud del Condado de Dubois recomienda seguir las directrices de buenos hábitos de salud para poner fin a los gérmenes para la prevención de la gripe.

Buenos hábitos de salud para la prevención

Hoja informativa

La **mejor manera de prevenir la influenza o gripe estacional es [vacunarse](#)** anualmente, pero tener buenos hábitos de salud como cubrirse la boca al toser o lavarse las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la influenza.

1. Evite el contacto cercano con otras personas.

Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.

2. Quédese en casa si está enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.

3. Cúbrase la boca y la nariz.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.

4. Límpiense las manos.

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.

5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.

Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

6. Tenga buenos hábitos de salud.

Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

No hay vacuna disponible en este momento para el actual brote del virus H1N1 de la, por lo que es importante para las personas que viven en las zonas afectadas a tomar medidas para prevenir la propagación del virus a otras personas. Si las personas están enfermas, que deben quedarse en casa y limitar el contacto con otras personas, salvo para buscar atención médica. Sanos residentes en estas áreas deben tomar las medidas preventivas todos los

días antes mencionados.

Las personas que viven en estas áreas que desarrollan una enfermedad con fiebre y síntomas respiratorios, como tos y rinorrea, y posiblemente otros síntomas, como dolores en el cuerpo, náuseas o vómitos o diarrea, debe ponerse en contacto con su proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica determinará si la gripe son necesarias pruebas.

Si desea información más detallada por favor visite los enlaces de abajo.

CDC www.cdc.gov/swineflu

Indiana Departamento de Salud del Estado www.H1N1.in.gov

Organización Mundial de la Salud www.who.org

Departamento de Salud del Condado de Dubois (812) 481-7050