

Algunas veces la gripe común no es tan común.

Cuál es la diferencia:

La gripe de temporada o común: es una enfermedad respiratoria que puede ser difundida de persona a persona. Existe una vacuna contra la gripe y usted debería obtenerla cada año.

H1N1 flu: Es un nuevo virus de influenza de origen porcino que fue detectado por primera vez en abril del 2009.

Las autoridades de Salud Pública han determinado que esta cepa de virus de influenza tipo H1N1 se propaga de persona a persona causando enfermedad.

Pasos para mantenerse sano



1. Lávese las manos. Lave sus manos con jabón o desinfectante y agua tibia después de toser, estornudar, cuidar a una persona enferma, ir al baño o tocar basura o desecho de animales.



2. Cubra su boca y nariz. Use un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en sus manos.



3. No toque sus ojos, nariz o boca. Frene la transmisión de gérmenes a estas áreas evitando tocarlas.



4. Mantenga su distancia social. En el caso de un brote de gripe, evite las multitudes, limite los viajes y trabaje desde su casa si es posible.



5. No comparta los gérmenes. Los objetos que entran en su boca, como popotes (pajillas) o vasos, no deben ser compartidos.



6. Manténgase sano. Duerma bastante, haga ejercicio, beba mucha agua y consuma alimentos saludables.



**Kane County
Health Department**

Para mayor información sobre cómo mantenerse sano,
comuníquese con el Departamento de Salud del Condado Kane al:

630-208-3801 o visite nuestro sitio de Internet en **kanehealth.com**

1240 North Highland Ave.
Aurora, IL 60506

113 South Grove St.
Elgin, IL 60120