What do you do to prevent the FLU?

stay home when sick

cover your cough

wash your hands

There are some things you can do to stay well and not spread the flu virus:

- **Stay away from people who are sick.**
  When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
- **Stay home from work, school and errands if you are sick.**
  You will help keep others from getting sick.
- **Cover your mouth and nose when you cough or sneeze.**
  Use a tissue, if one is handy. Throw it away immediately after use. Otherwise, use your upper sleeve.
- **Wash your hands often and thoroughly.**
- **Avoid touching your eyes, nose or mouth.**
  Germs are often spread when a person touches something that is covered with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.

Other good habits, such as **getting plenty of sleep, engaging in physical activity, managing stress, drinking water and eating good food** will help you stay healthy all year.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

www.scdhec.gov

Promoting and protecting the health of the public and the environment

CR-009481 05/2009

¿Qué hace usted para prevenir la GRIPE?

cuando esté enfermo, quédese en casa

cubra su tos

lávese las manos

Hay algunas cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable y no propagar el virus de la gripe:

- **Manténgase alejado de personas que están enfermas.**
  Cuando usted esté enfermo, mantenga la distancia de otros, para protegerlos de que se enfermen también.
- **Si usted está enfermo, no vaya al trabajo, escuela o hacer mandados, quédese en casa.**
  Usted evitará que otros se enfermen.
- **Al estornudar o toser, cúbrase la boca y la nariz.**
  Si lo tiene disponible, use un pañuelo de papel, tírelo inmediatamente después de usarlo. Si no tiene uno disponible, use la manga de la camisa.
- **Lávese las manos regular y minuciosamente.**
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
  Los gérmenes son propagados cuando una persona toca algo que está cubierto de gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Otros buenos hábitos de salud, como tener suficientes horas de sueño, dedicarse a actividades físicas, manejar el estrés, tomar agua y comer alimentos saludables, le ayudarán a mantenerse saludable todo el año.

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

www.scdhec.gov

Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente

CR-009481 05/2009