FLU FACTS
CARATERÍSTICAS DE LA GRIPE

The flu is a respiratory illness that can be serious.

La gripe es una enfermedad respiratoria que puede ser grave.

Common symptoms include: fever, cough, sore throat, runny/stuffy nose, body aches, headache, chills, and tiredness.

Complications can be: pneumonia, sinus and ear infection, dehydration, and worsening of some medical problems.

Los síntomas comunes incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada/que moquea, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio.

Las complicaciones pueden ser: neumonía, infección de oídos y de los senos nasales, deshidratación y empeoramiento de algunos problemas médicos.

Are flu vaccinations safe?

¿Son seguras las vacunas de la gripe?

Flu vaccines have a very good safety record, with hundreds of millions of Americans vaccinated.

Las vacunas contra la gripe tienen muy buen historial de seguridad.

The flu virus changes every year.

El virus de la gripe cambia cada año.

You need a new shot each year and it is best to get it in the fall so it is working during flu season.

Usted necesita una nueva vacuna cada año y es mejor recibirla en otoño para que sea efectiva durante la temporada de gripe.

STAY INFORMED
MANTÉNGASE INFORMADO

Find information online...

Obtenga información en línea...

Columbus Public Health
www.publichealth.columbus.gov

Adult Immunization Coalition of Central Ohio
www.vaccine4me.com

Project L.O.V.E.
www.project-love.org

Columbus Pandemic Flu Information
www.columbuspandemicflu.org

Talk to your healthcare provider...

Hable con su profesional de la salud...

Talk to your doctor about your symptoms. Ask questions and talk openly.

Hable con su médico acerca de sus síntomas. Haga preguntas y hable abiertamente.

Columbus Public Health
Healthier, Safer People

City of Columbus
Michael B. Coleman, Mayor

240 Parsons Ave, Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov

Teresa C. Long, MD, MPH, Health Commissioner

Funded by the Ohio Department of Health/ Centers for Disease Control and Prevention, Office of Health Preparedness, Program: Public Health Emergency Preparedness.

Published: 7/2010

spread the word...
corra la voz...

STOP THE FLU
DETENGA LA GRIPE

Columbus Public Health
Healthier, Safer People

STOP THE FLU BY FOLLOWING SOME SIMPLE STEPS...

DETENGA LA GRIPE SIGUIENDO UNOS SIMPLES PASOS...

WASH YOUR HANDS

LÁVESE LAS MANOS

Washing your hands often helps protect you from germs.

- Use soap and warm water, washing for at least 20 seconds.
- Use a towel or elbow to handle the faucet and doorknob after washing.
- Alcohol-based hand cleaners also work (with at least 60% alcohol).
- Teach children good handwashing.

Lavarse las manos a menudo ayuda a protegerle ante los gérmenes.

- *Use jabón y agua tibia y lávese durante al menos 20 segundos.*
- *Use una toalla o el codo para operar la llave del agua y la manija de la puerta después de lavarse.*
- *Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son efectivos (con un contenido de alcohol de al menos un 60%).*
- *Enseñe a los niños a lavarse bien las manos.*

STAY HOME WHEN SICK

QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÉ ENFERMO

Anyone with flu symptoms should stay home from school, work or childcare for at least 24 hours after being free of fever without medicine.

Todas las personas con síntomas de la gripe deberían quedarse en casa y no asistir a la escuela, al trabajo o a la guardería durante al menos 24 horas una vez que ya no tengan fiebre sin el uso de medicamentos.

COVER YOUR COUGH

CÚBRASE AL TOSER

Cover your cough to help prevent those around you from getting sick. Use the sleeve of your clothes, elbow, shoulder, or a tissue to cover your cough or sneeze.

Cúbrase al toser para prevenir el contagio de aquellos a su alrededor. Use la manga de su ropa, codo, hombro o un pañuelo para cubrirse al toser o estornudar.

GET VACCINATED

VACÚNESE

Being vaccinated is the first and most important step to protect against flu for everyone six months of age and older.

One vaccination is needed per year, unless a new flu virus appears, like H1N1 did in 2009.

You cannot get the flu from the flu vaccine.

Estar vacunado es el primer y más importante paso para protegerse contra la gripe para todas las personas de seis meses o más de seis meses de edad.

Se necesita una vacuna cada año, a menos que aparezca un nuevo virus de la gripe, como sucedió en con el H1N1 en 2009.

No puede contraer la gripe a causa de la vacuna de la gripe.