

**TOME  
ACCION  
PARA  
COMBATIR  
LA  
GRIPE  
(FLU)...  
  
Y  
OTROS  
VIRUS!**

*Enfermedades virales se propagan rápidamente, pero pueden ser controladas!*

*La gripe (Flu) es una enfermedad viral respiratoria que se propaga principalmente a través del aire. Otras enfermedades virales, tales como norovirus, causan vomito y diarrea y son propagadas de piel a piel o al contacto de la piel con una superficie.*

**TOME ACCION PARA PROTEJERSE Y PROTEJER A SU FAMILIA  
(y compañeros de trabajo)!**

## **MANTENGASE SALUDABLE!**

- **COMA UNA DIETA BIEN BALANCEADA** - Asegurese de incluir de 4 - 5 tazas de fruta y vegetales (frescos es lo mejor!).
- **HAGA EJERCICIO REGULARMENTE** - Al menos 30 minutos, 5 veces a la semana (camine a la hora de su almuerzo o merienda!).
- **DESCANSE BIEN** - 7 - 9 horas (por día!) es recomendable.

## **MANTENGA LOS GERMENES FUERA!**

- **CUBRASE AL TOSER O ESTORNUDAR** - Hágalo en la manga!
- **LAVESE LAS MANOS** - Antes de comer, después de ir al baño, después de tocar dinero, después de toser o estornudar (recite el abecedario mientras se frota las manos!).
- **DESINFECTE SUPERFICIES DE CONTACTO FRECUENTE** - use productos desinfectantes regularmente para limpiar los mostradores, teléfonos y teclados del computador tanto de la casa como del trabajo.

## **QUEDESE EN CASA SI ESTA ENFERMO!**

- **LLAME A SU DOCTOR** - si tiene fiebre, o si sus síntomas empeoran.
- **ESCUCHE A SU DOCTOR** - tome la medicina completa prescrita por el doctor.
- **QUEDESE EN CASA SI ESTA ENFERMO** - así se puede recuperar rápidamente y totalmente (y para prevenir que sus compañeros de trabajo y otros se enfermen!).

## **Y RECUPERE SU SALUD!**

*Para mayor información contacte la  
División de Salud del Condado de Kenosha:  
8600 Sheridan Road, Suite 600, Kenosha, Wisconsin 53143  
(262) 605-6700 o visite la pagina de Internet  
<http://www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Health/>.*