

# Flu Prevention Tips

**Are You Prepared For This Flu Season?** – Flu viruses cause illness, missed days from work and school, hospital stays and deaths each year. This year there is a new flu virus, 2009 H1N1, so you will need to protect yourself from both the regular seasonal flu and the new 2009 H1N1 flu.

**What Is 2009 H1N1 Flu?** – 2009 H1N1 is a new virus which means many people have no immunity to it, and more people will get sick from this virus than from seasonal flu virus. People at risk for complications from this flu include young people, pregnant women and persons with underlying health conditions like asthma, heart disease, diabetes, kidney disease and obesity. 2009 H1N1 flu is spread through contact with a person with 2009 H1N1 flu, mainly through coughing or sneezing. Persons who are sick should avoid going out in public to reduce the risk of infecting others, at least until they have had no fever for >24 hours.

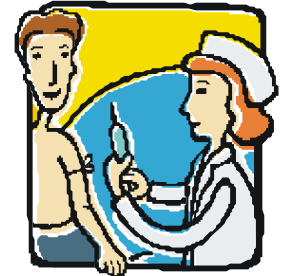


**What are the Symptoms of 2009 H1N1 Flu?** – Symptoms are very similar to seasonal flu and include:

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Fever 100° F or higher | Chills                |
| Cough                  | Trouble breathing     |
| Head and body aches    | Diarrhea and vomiting |
| Sore throat            |                       |

Like seasonal flu, 2009 H1N1 flu may make other chronic health problems worse. Anyone with severe or prolonged symptoms should contact his or her doctor.

**Is There A Vaccine For 2009 H1N1?** – The 2009 H1N1 vaccine will be available in October. The vaccine may require two doses spaced a few weeks apart. Everyone should also be vaccinated for the seasonal flu. You can get both the seasonal flu and H1N12009 flu vaccinations on the same day. Information about the vaccinations and where to get them will be in the news and on the Public Health website at [www.Sonoma-County.org/H1N1](http://www.Sonoma-County.org/H1N1) shortly. Seasonal flu shots are available at many locations already.



**What Can You Do?** – Everyone should follow these simple tips:

- Get immunized for both the seasonal and 2009 H1N1 influenza this fall.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective. Parents should set a good example by washing their own hands frequently. This really helps!
- Cover your nose and mouth when you cough or sneeze.
- If sick, stay home at least 24 hours after being free of fever (100° F [37.8°C]), or signs of a fever, without the use of fever-reducing medications like Tylenol or Advil.
- Do not go to work or send children to school while ill.
- Do not share bottles or cups with others.



# Consejos para Prevenir la Influenza

**¿Ya está Preparado para la Estación de la Influenza?** – Los virus de la influenza causan enfermedades, que dejemos de ir al trabajo y a la escuela, hospitalizaciones y muertes todos los años. Este año hay un nuevo virus de la influenza llamado H1N1 del 2009, así que va a necesitar protegerse contra ambos, el virus regular de la estación y el nuevo virus H1N1 del 2009.

**¿Que es la influenza H1N1 del 2009?** – El virus de la influenza H1N1 del 2009 es un nuevo virus, lo que significa que muchas personas no tienen inmunidad contra él; así que muchas más personas se van a enfermar por causa de este virus que con el virus de la influenza de la estación. Las personas que corren el riesgo de sufrir complicaciones si se enferman con este virus incluyen personas jóvenes, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud como el asma, enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades de los riñones y obesidad. El virus de la influenza H1N1 del 2009 se contagia principalmente cuando las personas que están enfermas con el virus tosen o estornudan. Las personas que están enfermas deben evitar salir a lugares públicos para reducir el riesgo de infectar a otros, por lo menos hasta que se les haya ido la fiebre por más de 24 horas.



**¿Cuáles son los Síntomas de la Influenza H1N1 del 2009?** – Los síntomas son muy parecidos a los de la influenza de la estación e incluyen:

Fiebre de 100° F o más alta  
Tos  
Dolor de cabeza y del cuerpo  
Dolor de garganta

Escalofrío  
Dificultad para respirar  
Diarrea y vómitos

Al igual que la influenza de la estación, la influenza H1N1 del 2009 puede hacer que otros problemas de salud crónicos se empeoren. Cualquier persona que tenga síntomas graves o que los tengan por mucho tiempo deberá consultar con su doctor.

**¿Existe una Vacuna contra el virus de la Influenza H1N1 del 2009?** – La vacuna contra el virus de la influenza H1N1 del 2009 estará disponible en octubre. Puede ser que esta vacuna tenga que recibirse en dos dosis separadas de unas cuantas semanas. También todos deberían de vacunarse contra el virus de la influenza de la estación. Las dos vacunas, la de la influenza de la estación y la del virus H1N1 del 2009 se pueden poner el mismo día. La información sobre las vacunas y los lugares donde se pueden obtener estarán en las noticias y en el sitio de Internet de Salud Pública en [www.Sonoma-County.org/H1N1](http://www.Sonoma-County.org/H1N1) muy pronto. Las vacunas contra el virus de la influenza de la estación ya están disponibles en muchos lugares.



**Lo que Usted Puede Hacer:** – Todos deben seguir estos simples consejos:

Este otoño, póngase las dos vacunas, la del virus de la estación y la del virus H1N1 del 2009.

- ◆ Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores para las manos a base de alcohol que no requieren agua también son efectivos. Los adultos deben de poner un buen ejemplo para los niños al lavarse las manos con frecuencia. Esto ¡realmente ayuda!
- ◆ Cúbrase la nariz y la boca cuando tose o estornuda.
- ◆ Si está enfermo, quédese en casa por lo menos 24 horas después que le haya pasado la fiebre (100° F [37.8°C]), o que los signos de fiebre le hayan pasado sin que haya estado tomando medicamentos para bajar la fiebre como el Tylenol o Advil.
- ◆ No vaya al trabajo o mande a sus niños a la escuela si están enfermos.
- ◆ No comparta sus vasos, tazas, o botellas con otros.

