

# Take steps to avoid the flu.

## Know the symptoms of the flu.

The flu is characterized by a fever, fatigue, coughing and loss of appetite. Some people also develop a runny nose, sore throat, vomiting or diarrhea.

## Protect yourself against it.

As with any infectious disease, your first line of defense is always to wash your hands frequently. Alcohol-based hand cleaner is also effective. Avoid touching your eyes, nose or mouth. While you may see people in the news wearing surgical masks, these offer little protection. They are designed to keep the wearer from spreading his or her own germs.

## Protect others if you catch it.

If you have these symptoms, stay home from work or school so that you don't spread the flu. If possible, don't get on an airplane. Call your doctor for treatment advice, but please do not simply show up at a health care facility that is unprepared for your arrival.

# Tome sus precauciones para evitar la gripe.

## Conozca los síntomas de la gripe.

El virus de la gripe se caracteriza por provocar fiebre, fatiga, tos y pérdida del apetito. Algunas personas presentan también descarga líquida nasal, dolor de garganta, vómitos o diarrea.

## Protéjase contra la misma.

Como con cualquier enfermedad infecciosa, su primera línea de defensa es siempre lavar sus manos frecuentemente. Un limpiador de manos a base de alcohol también es efectivo. Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Aunque vea en las noticias personas usando máscaras quirúrgicas, sepa que las mismas ofrecen poca protección. Esas máscaras han sido diseñadas para evitar que el portador distribuya sus propios gérmenes.

## Proteja a los demás si usted se ha contagiado.

Si usted tiene estos síntomas quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela para evitar propagar la gripe. Si es posible, no viaje en avión. Llame a su doctor para que le aconseje un tratamiento, pero por favor, no vaya simplemente a un servicio o centro de salud, que no esté preparado para recibirlo.

