

# SAY NO 2 FLU



Protect yourself and your family against 2 types of flu.

Pandemic Flu H1N1

Wash hands often

Cover coughs and sneezes

Stay home when sick

Get flu vaccinations

Seasonal Flu

For more information call 1-888-993-3003 or visit [www.fcdph.org/flu1n1](http://www.fcdph.org/flu1n1)



Department of Public Health  
[www.fcdph.org](http://www.fcdph.org)

## 2 Vaccines for 2 Types of Flu

PANDEMIC FLU H1N1: those most at risk who need to get vaccinated are:

- Pregnant women
- Children and young adults - 6 months through 24 years of age
- Household contacts of infants 6 mos. of age or younger
- Adults with chronic health conditions

SEASONAL FLU: those most at risk who need to get vaccinated are:

- Children - 6 months through 18 years
  - Adults
  - Seniors
- Get a Seasonal Flu vaccine as early as September this year.**



**CALL YOUR HEALTH CARE PROVIDER** for Pandemic Flu H1N1 and Seasonal Flu vaccine information

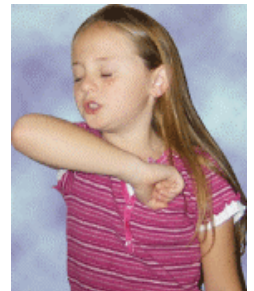
## Signs & Symptoms

Symptoms of Pandemic Flu H1N1 are similar to symptoms of Seasonal Flu

- Fever
- Cough
- Headache
- Fatigue
- Sore throat
- Body aches
- Nausea
- Vomiting
- Diarrhea

If symptoms persist or get worse, seek medical attention

## Prevention for 2 Types of Flu



- Cover coughs and sneezes with a tissue or the corner of the elbow. Throw tissue away after each use.
- Wash hands often with soap and water. Alcohol-based hand cleaners are also effective.
- Stay home when sick and keep sick children home from school.
- Avoid close contact with others who are sick.

# DIGA NO A LAS 2 GRIPES



Protéjase y proteja a su familia contra 2 tipos de gripe.

Gripe Pandémica H1N1

Lávese sus manos con frecuencia

Cúbrase la boca al toser o estornudar

Quédese en casa si esta enfermo

Vacúnese contra la gripe

Gripe Estacional

Para más información llame 1-888-993-3003 o visite [www.fcdph.org/flu1n1](http://www.fcdph.org/flu1n1)



Departamento de Salud Pública  
[www.fcdph.org](http://www.fcdph.org)

## 2 Vacunas Para 2 Tipos de Gripe

GRUPE PANDEMICA H1N1: personas de alto riesgo que deben obtener la vacuna son:

- Mujeres embarazadas
- Niños y jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
- Personas que viven o cuidan niños menores de 6 meses de edad
- Adultos con condiciones crónicas

GRUPE ESTACIONAL: personas de alto riesgo que deben obtener la vacuna son:

- Niños y jóvenes de 6 meses a 18 años
- Adultos
- Mayores de 50 años

**Obtenga la vacuna contra la Gripe Estacional empezando en Septiembre.**



**LLAME A SU PROVEEDOR DE SALUD** para información sobre las vacunas contra la Gripe Pandémica H1N1 y Gripe Estacional

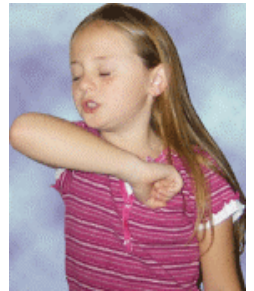
## Signos y Síntomas

Síntomas de Gripe Pandémica H1N1 son similares a los síntomas de la Gripe Estacional

- Fiebre
- Tos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolor de garganta
- Dolor muscular
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

Busque atención médica si los síntomas duran o empeoran.

## Prevención para los 2 Tipos de Gripe



- Cúbrase la boca y nariz al toser y estornudar en el ángulo interno del codo o en un pañuelo desechable. Tire el pañuelo después de cada uso.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. También puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Permanezca en casa si esta enfermo y no mande a los niños a la escuela si están enfermos.
- Evite contacto con personas enfermas.