

# Preventing the Flu:

*Good health habits can help stop germs*

---

H1N1 Flu  
Colorado Help Line  
(877) 462-2911

---

El Paso County Department  
of Health and Environment

[www.elpasocountyhealth.org](http://www.elpasocountyhealth.org)

8/26/09

## Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too. Try to avoid touching surfaces that may be contaminated with the flu virus.

## Stay home when you are sick.

Stay home from work, school and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

## Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Put your used tissue in the waste basket. It may prevent those around you from getting sick. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

## Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.

## Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs. It is recommended to wash with soap and warm water for 15 to 20 seconds. That's about the same time it takes to sing the "Happy Birthday" song twice. When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. Clean your hands each time you sneeze or cough.

## Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids and eat nutritious food. See your doctor as soon as you can if you have a cough and fever, and follow their instructions. If asked, use face masks provided in your doctor's office or clinic's waiting room. Follow office or clinic staff instructions to help stop the spread of germs.

# Preventing the Flu:

*Good health habits can help stop germs*

---

H1N1 Flu  
Colorado Help Line  
(877) 462-2911

---

El Paso County Department  
of Health and Environment

[www.elpasocountyhealth.org](http://www.elpasocountyhealth.org)

8/26/09

## Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too. Try to avoid touching surfaces that may be contaminated with the flu virus.

## Stay home when you are sick.

Stay home from work, school and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

## Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Put your used tissue in the waste basket. It may prevent those around you from getting sick. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

## Avoid touching your eyes, nose or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.

## Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs. It is recommended to wash with soap and warm water for 15 to 20 seconds. That's about the same time it takes to sing the "Happy Birthday" song twice. When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. Clean your hands each time you sneeze or cough.

## Practice other good health habits.

Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids and eat nutritious food. See your doctor as soon as you can if you have a cough and fever, and follow their instructions. If asked, use face masks provided in your doctor's office or clinic's waiting room. Follow office or clinic staff instructions to help stop the spread of germs.

## Prevención de la gripe:

*Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a poner un alto a los gérmenes*

Flu H1N1  
Línea de Ayuda de Colorado  
(877) 462-2911

El Paso County Department of Health and Environment

[www.elpasocountyhealth.org](http://www.elpasocountyhealth.org)

8/26/09

### Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con gente que esta enferma. Cuando usted esta enfermo, guarde su distancia de otras personas para protegerlos contra su enfermedad. Evite el contacto con superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe.

### Quédese en casa cuando usted esta enfermo.

Permanezca en casa evite ir al trabajo, la escuela y a hacer sus diligencias cuando usted esta enfermo. Usted ayudará a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.

### Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Tire su pañuelo usado en la basura. Esto puede prevenir que la gente alrededor de usted se contagie. Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior, de su manga, no en sus manos.

### Evite tocar sus ojos, nariz o boca.

Los gérmenes se dispersan cuando una persona toca algo que esta contaminado con los gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.

### Limpie sus manos.

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerle contra los gérmenes. Es recomendable lavarse las manos con jabón y agua tibia de 15 a 20 segundos. De 15-20 segundos seria el tiempo que le tomaría para cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces. Cuando el jabón y agua no estén disponibles, las toallas desinfectantes de alcohol o el gel antibacterial pueden ser utilizados. Limpie las manos cada vez que usted estornude o tosa.

### Practique otros buenos hábitos de la salud.

Duerma suficiente tiempo, sea físicamente activo, controle sus tensiones, beba suficientes líquidos y coma alimentos nutritivos. Vea su doctor tan pronto como usted pueda. Si tiene tos y fiebre, siga sus Instrucciones. Si se lo piden, use las mascarillas que están disponibles en la oficina de su doctor o en la sala de espera de la clínica. Siga las instrucciones del personal de la oficina o de la clínica para prevenir la dispersión de gérmenes.

## Prevención de la gripe:

*Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a poner un alto a los gérmenes*

Flu H1N1  
Línea de Ayuda de Colorado  
(877) 462-2911

El Paso County Department of Health and Environment

[www.elpasocountyhealth.org](http://www.elpasocountyhealth.org)

8/26/09

### Evite el contacto cercano.

Evite el contacto cercano con gente que esta enferma. Cuando usted esta enfermo, guarde su distancia de otras personas para protegerlos contra su enfermedad. Evite el contacto con superficies que puedan estar contaminadas con el virus de la gripe.

### Quédese en casa cuando usted esta enfermo.

Permanezca en casa evite ir al trabajo, la escuela y a hacer sus diligencias cuando usted esta enfermo. Usted ayudará a prevenir que otras personas se contagien con su enfermedad.

### Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Tire su pañuelo usado en la basura. Esto puede prevenir que la gente alrededor de usted se contagie. Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior, de su manga, no en sus manos.

### Evite tocar sus ojos, nariz o boca.

Los gérmenes se dispersan cuando una persona toca algo que esta contaminado con los gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.

### Limpie sus manos.

Lavarse las manos con frecuencia ayudará a protegerle contra los gérmenes. Es recomendable lavarse las manos con jabón y agua tibia de 15 a 20 segundos. De 15-20 segundos seria el tiempo que le tomaría para cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces. Cuando el jabón y agua no estén disponibles, las toallas desinfectantes de alcohol o el gel antibacterial pueden ser utilizados. Limpie las manos cada vez que usted estornude o tosa.

### Practique otros buenos hábitos de la salud.

Duerma suficiente tiempo, sea físicamente activo, controle sus tensiones, beba suficientes líquidos y coma alimentos nutritivos. Vea su doctor tan pronto como usted pueda. Si tiene tos y fiebre, siga sus Instrucciones. Si se lo piden, use las mascarillas que están disponibles en la oficina de su doctor o en la sala de espera de la clínica. Siga las instrucciones del personal de la oficina o de la clínica para prevenir la dispersión de gérmenes.