



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
CONDADO MIDDLESEX  
División de Epidemiología y Preparación de la Salud Pública

Ronald G. Rios  
Freeholder Deputy Director  
Chairperson, Committee of  
Public Health & Education

David A. Papi  
Director-Health Officer

732-745-3100

## Ayude a Prevenir La Influenza

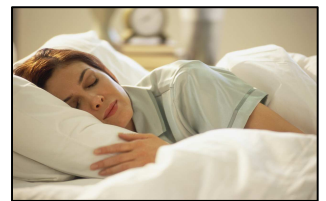
### Conozca los síntomas de la influenza

- Fiebre (usualmente alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de Garganta
- Nariz fluyendo o tupida
- Dolor muscular



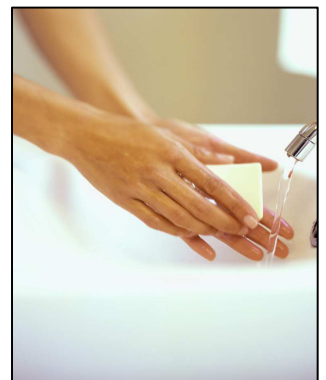
### Practique Buenos Hábitos de Salud

- Lave sus manos con frecuencia, usando agua y jabón
- Cubra su tos y estornudos
- Trate de no tocar sus ojos, su nariz o su boca
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas
- Quédese en casa cuando esté enfermo



### Otros hábitos saludables

- Duerma suficiente
- Manténgase físicamente activo
- Controle su estrés
- Beba suficiente agua
- Coma alimentos saludables



### Medicinas Antivirales

- Existen antivirales para tratar y prevenir el virus de influenza
- Estas drogas deben ser recetadas por un médico, y deben ser empezadas dos (2) días después de sentirse enfermo con el virus

