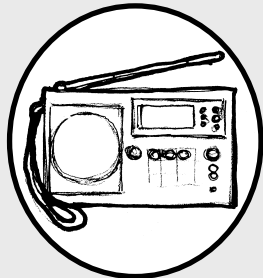


Donde acudir en casos de emergencia:



Radio: KXPk 96.5FM o KBNO 1280AM



Teléfono:
1-877-462-2911

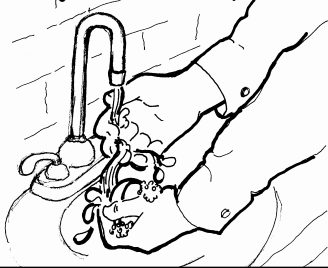


Internet:
<http://www.cdphe.state.co.us/>

3

Prevención:

Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia.



Cuando tosas o estornudes, cúbrete la boca.



Limpia las superficies con cloro:



Limpe y desinfecte con agua y cloro.

Limpia las superficies con cloro: una tapa de cloro por un galón de agua



Haga caso a las recomendaciones para viajar.



Este documento fue creado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente del estado de Colorado. Para mayor información comunicarse al: 1-877-462-2911.

Diseño y edición: Elisabeth Gleckler

La Pandemia de Gripe

Podemos mantenernos a salvo si nos informamos sobre la pandemia de gripe.



La pandemia de gripe es un tipo de gripe muy fuerte que las personas pueden contraer a través de otras personas y se extiende a nivel mundial.

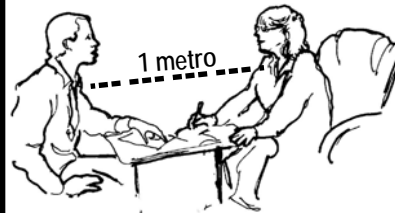
Obtén información aquí de qué es la pandemia de gripe, qué daños te causaría y las formas de contagio.

1 Información:

No toque sus ojos, boca o nariz con sus manos.



Manten 1 metro de distancia con otras personas.



Los síntomas son peores que una gripe común.



Dolor de cabeza, cuerpo cortado y fiebre alta.



Si usted tiene estos síntomas, quédese en su casa.

Congestión nasal y tos.



Alguna dificultad menor para respirar.

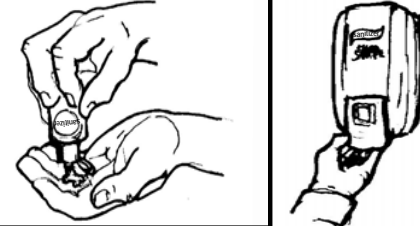


2 Precauciones:

Vacúnate una vez al año contra la gripe.



Lava sus manos - con desinfectante para manos si no hay agua.



Cuenta con un plan de emergencia.



Cuida a tu familia y a ti mismo...

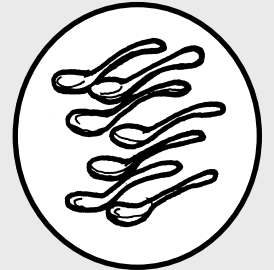


Si estás enfermo quédate en tu casa y no vayas a trabajar y evita el contacto con otras personas...

...controla la fiebre y toma muchos líquidos.

Escucha los anuncios de salud pública.

Solución para combatir la deshidratación:



7 cucharaditas de azúcar



1 cucharadita de sal



1 litro de agua

Bebe a sorbos para ayudar a sustituir líquidos en caso de fiebre o diarrea.

Para casos de emergencia o mayor información, consulta las estaciones de radio: KXPK 96.5FM o KBNO 1280AM, televisión: Univision, o internet en <http://www.cdphe.state.co.us/>