

Catch the Holiday Spirit, Not the Flu!



Follow these simple steps to help prevent the flu this holiday season.



Cover coughs and sneezes with a tissue or your sleeve, and avoid touching your eyes, nose, and mouth.

If you or your child are sick, stay home for 24 hours after the fever is gone without the use of fever-reducing medicine.



If you or your child are sick, avoid traveling and celebrate the holidays at home.

If you must travel:

- Be prepared for health screenings at some airports outside of the U.S.
- Avoid close contact with fellow travelers



Wash your hands often with soap and warm water. This is especially important before eating.

If you're sick, let someone else do the cooking and serving.

Remember: Getting seasonal and H1N1 flu vaccinations is the best way to keep your family strong against the flu.



¡Contágiense con el Espíritu Festivo, y no con la Gripe!



Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la gripe durante esta temporada de días festivos.



Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo o su manga, y evite tocarse sus ojos, nariz y boca.

Si usted o su niño están enfermos, quédense en casa hasta 24 horas después que se les quite la fiebre sin haber tomado medicamento.



Si usted o su niño están enfermos, evite viajar y celebre los días festivos en casa. Si tiene que viajar:

- Prepárese para los chequeos de salud hechos en algunos aeropuertos fuera de los EE.UU.
- Evite contacto cercano con sus compañeros de viaje



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua. Esto es especialmente importante antes de comer.

Si usted está enfermo, permita que otra persona cocine o sirva la comida.

Recuerde: Ponerse las vacunas contra la gripe estacional y la gripe H1N1 es la mejor manera de mantener a su familia fuerte contra la gripe.

