

¡Detenga los Gérmenes, detenga la Gripe!

¿Tiene gripe? Hágase dos preguntas rápidas:

1. ¿Tiene fiebre?
2. ¿Tiene otros síntomas, como tos, garganta irritada, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea o vómitos?

Si su respuesta es **SÍ** a ambas preguntas, es posible que tenga gripe.

Si tiene gripe, ¿qué debe hacer?

- Quéedese en casa, beba abundante cantidad de líquido y descanse.
- Proteja la salud de otras personas manteniéndose alejado de la multitud, cubriéndose la boca al toser y lavándose las manos a menudo.

Si no mejora, llame a su proveedor de servicios de salud.

Si necesita atención médica y no tiene proveedor de salud ni seguro médico, llame al **Programa Comunitario de Acceso a la Salud al 800-756-5437**.

No se le pedirán comprobantes de su condición de inmigrante.

Quéedese en casa si está enfermo



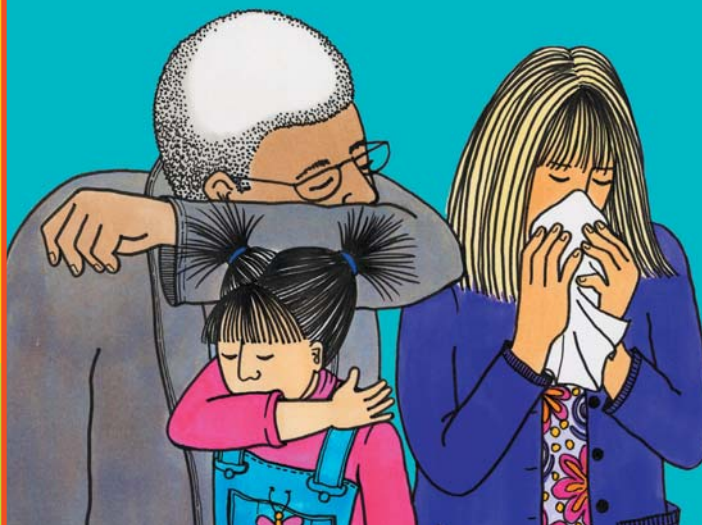
Lave sus manos a menudo durante 20 segundos



¿No puede lavarse con
agua? Utilice una solución
antiséptica con alcohol



Cúbrase cuando tosa o estornude



Public Health

Seattle & King County



Si necesita más información, visite:
www.kingcounty.gov/health

Otros formatos disponibles a solicitud