

Stopping the Flu is Up to You!

The flu is spread from person-to-person when someone who has the flu sneezes, coughs or even talks. The flu virus is put into the air and may be inhaled by anyone close by. Occasionally a person may become infected by touching something with the virus on it and then touching their mouth or nose.

To protect yourself and your family from the flu:

- Washing your hands often with soap and warm water. Alcohol-based hand cleansers are also effective.
- Avoiding people who are ill.
- Staying home from work or school if you are sick.
- Using tissue when you cough, sneeze or spit, and dispose of the tissue in a covered trash bin.
- Keeping hands away from your face. Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Cleaning shared space more often such as phone receivers, keyboards, steering wheels and office equipment.
- Refraining from sharing personal items such as forks, spoons, toothbrushes and towels.

Key phone numbers and websites:

NYSDOH Flu Hotline- 1-800-808-1987

Ulster County Health Department
Communicable Disease Division- (845) 340-3090

www.UlsterCountyNY.gov/health

www.nyhealth.gov

www.cdc.gov

www.pandemicflu.gov

¡Detener la influenza depende de usted!

El virus de la influenza o gripe se propaga de una persona a otra cuando alguien que tiene gripe estornuda, tose o incluso habla. El virus de la influenza pasa entonces al aire y puede ser inhalado por cualquiera que se encuentre cerca. Ocasionalmente una persona también puede ser infectada por tocar a alguien que tiene el virus y luego tocarse la propia nariz o boca.

Para protegerse a sí mismo y a su familia de la influenza, debe:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua caliente. También son efectivos los líquidos a base de alcohol para limpiarse las manos.
- Evitar a las personas que estén enfermas.
- Quedarse en casa y no asistir al trabajo o al sitio de estudio si está enfermo.
- Utilizar un pañuelo de papel cada vez que tosa, estornude o escupa, y después de usarlo arrojar el papel a una basura con tapadera.
- Tratar de mantener las manos lejos de la cara. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Limpiar con mayor frecuencia el espacio que comparten varias personas, como los auriculares telefónicos, el teclado de las computadoras, el volante de los automóviles y el equipo de oficina.
- Abstenerse de compartir objetos personales, como por ejemplo tenedores, cucharas, cepillos de dientes y toallas.

NYSDOH Flu Hotline- 1-800-808-1987 ([en español](#))

Ulster County Health Department
Communicable Disease Division- (845) 340-3090

www.UlsterCountyNY.gov/health

www.nyhealth.gov

www.cdc.gov

www.pandemicflu.gov