# Everyday Preventive Actions Can
# Help Fight Germs, Like Flu

FIGHT FLU

## CDC recommends three actions to fight flu.

1. The first and most important step is to get a flu vaccination each year.
2. If you get sick with flu, take prescription antiviral drugs if your doctor prescribes them. Early treatment is especially important for the elderly, the very young, people with certain chronic health conditions, and pregnant women.
3. Take everyday preventive actions that may slow the spread of germs that cause respiratory (nose, throat, and lungs) illnesses, like flu. This flyer contains information about everyday preventive actions.

### *How does flu spread?*

Flu viruses are thought to spread mainly from person to person through droplets made when people with flu cough, sneeze, or talk. Less often, a person might get flu by touching a surface or object that has flu virus on it and then touching his or her own mouth, nose, or possibly eyes. Many other viruses spread these ways too. People infected with flu may be able to infect others beginning 1 day before symptoms develop and up to 5-7 days after becoming sick. That means you may be able to spread flu to someone else before you know you are sick as well as while you are sick. Young children, those who are severely ill, and those who have severely weakened immune systems may be able to infect others for longer than 5-7 days.

### *What are everyday preventive actions?*

- Try to avoid close contact with sick people.
- If you or your child gets sick with flu-like illness, CDC recommends that you (or your child) stay home for at least 24 hours after the fever is gone except to get medical care or for other necessities. The fever should be gone without the use of a fever-reducing medicine.
- While sick, limit contact with others as much as possible to keep from infecting them.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. After using a tissue, throw it in the trash and wash your hands.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated with germs that can cause respiratory illnesses like flu.
- If an outbreak of flu or another illness occurs, follow public health advice. This may include information about how to increase distance between people and other measures.
- If an outbreak of flu or another illness occurs, follow public health advice. This may include information about how to increase distance between people and other measures.

For more information, visit:
**www.cdc.gov/flu**
or call **1-800-CDC-INFO**

**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

## *What additional steps can I take at work to help stop the spread of germs that can cause respiratory illness, like flu?*

- Find out about your employer's plans if an outbreak of flu or another illness occurs and whether flu vaccinations are offered on-site.
- Routinely clean frequently touched objects and surfaces like doorknobs, keyboards, and phones, to help remove germs.
- Make sure your workplace has an adequate supply of tissues, soap, paper towels, alcohol-based hand rubs, and disposable wipes.
- Train others on how to do your job so they can cover for you in case you or a family member gets sick and you have to stay home.
- If you begin to feel sick while at work, go home as soon as possible.

## *What additional preventive actions can I take to protect my child from germs that can cause respiratory illness, like flu?*

- Find out about plans your child's school, child care program, or college has if an outbreak of flu or another illness occurs and whether flu vaccinations are offered on-site.
- Make sure your child's school, child care program, or college routinely cleans frequently touched objects and surfaces, and that they have a good supply of tissues, soap, paper towels, alcohol-based hand rubs, and disposable wipes on-site.
- Ask how sick students and staff are separated from others and who will care for them until they can go home.

**Everyday preventive actions can help slow the spread of germs that can cause many different illnesses and may offer some protection against flu.**

# Medidas preventivas diarias para ayudar a combatir gérmenes como el de la influenza

## Los CDC recomiendan una estrategia de tres pasos para combatir la influe

Los CDC recomiendan una estrategia de tres pasos para combatir la influenza (gripe): El primero y más importante es vacunarse cada año contra la influenza. Pero si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales recetados para tratar la enfermedad. El tratamiento temprano es especialmente importante para los ancianos, los niños muy pequeños, las personas con algunas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas. Finalmente, las medidas preventivas diarias pueden disminuir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias (en las vías respiratorias: la nariz, la garganta y los pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre estas medidas a tomar.

## ¿Cómo se transmite la influenza?

Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien que tiene influenza tose, estornuda o habla cerca de otras personas. También pueden transmitirse cuando una persona toca algún objeto que tiene el virus de la influenza y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Muchos otros virus se transmiten también de esta manera.

Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que lo ha contraído así como cuando esté enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tienen sistemas inmunitarios muy debilitados pueden infectar a otras personas por más de 5 a 7 días.

## ¿Qué son medidas preventivas diarias?

Las medidas preventivas diarias son pasos que se pueden seguir para ayudar a frenar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias, como la influenza. Estas incluyen las siguientes medidas individuales y comunitarias:

- Evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted o su hijo contraen una enfermedad respiratoria, como la influenza, limiten el contacto con los demás lo más que puedan para evitar la propagación de la enfermedad. Quédese en la casa (o deje a su hijo en la casa) por al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para buscar atención médica o para otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin usar medicamentos para reducirla
- Cuando esté enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Esto evitará la propagación de las gotitas respiratorias de la nariz o la boca que pueden contener gérmenes.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, usar un limpiador para manos a base de alcohol.

**Centers for Disease Control and Prevention**
National Center for Immunization and Respiratory Diseases

CS237427D

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como los de la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo mantenerse alejado de las otras personas y otras medidas.

## puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Lave de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como manijas de las puertas, teclados y teléfonos, para ayudar a remover los gérmenes.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, limpiadores para manos a base de alcohol y toallitas desinfectantes desechables.
- Capacite a otras personas en sus labores para que lo puedan cubrir en caso de que tenga que quedarse en casa porque usted o alguien de su familia está enfermo.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, váyase a casa lo antes posible.

## ¿Qué otras medidas preventivas puedo realizar para proteger a mis hijos de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Pregunte si en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpian de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia y si tienen suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, limpiadores para manos a base de alcohol y toallitas desinfectantes desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y el personal enfermos y quién cuidará de ellos hasta que se puedan ir a su casa.

**Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de los gérmenes que causan muchas enfermedades y pueden ofrecer cierta protección contra la influenza.**

**Para obtener más información, visite www.cdc.gov, o llame al 1-800-CDC-INFO.**

02/06/2013