

# Prevent Flu!

Flu virus infection can spread quickly.

**Simple actions** can **prevent the spread** of the **illness**.



## PREVENT ILLNESS



Get a **FLU SHOT** every year



## WASH HANDS

often with soap and water for at least 20 seconds before touching eyes, nose and mouth

Use **alcohol-based hand sanitizer** regularly

## PREVENT SPREADING



**STAY** home if you have flu-like symptoms



Use **elbow to shield** your cough or sneeze



**DO NOT SHARE** towels, eating utensils and dishes without washing thoroughly



**DCHHS**  
Safe families, healthy lives.

Dallas County Health and Human Services



**Dallas County Health and Human Services**

2377 N Stemmons Fwy., Dallas, TX 75207

(214) 819-2100 | [www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)

# ¡Prevenga la gripe!

La infección que provoca el virus de la gripe puede propagarse rápidamente.

**Medidas simples pueden prevenir la propagación de la enfermedad.**



## PREVENGA LA ENFERMEDAD



Aplíquese la **VACUNA ANTIGRIPIAL** todos los años



**LÁVESE LAS MANOS**

Con frecuencia, con agua y jabón, al menos 20 segundos antes de tocarse los ojos, la nariz y la boca

Use regularmente un **antiséptico para manos con alcohol**

## PREVENGA LA PROPAGACIÓN



**QUÉDESE** en su casa si tiene síntomas similares a los de la gripe



Use el **codo** para **cubrir** su tos o estornudos



**NO COMPARTA** toallas, utensilios para comer ni platos sin lavarlos a profundidad



**DCHHS**  
Safe families, healthy lives.

Dallas County Health and Human Services



Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas

2377 N Stemmons Fwy., Dallas, TX 75207

(214) 819-2100 | [www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)