

## REST IS BEST!

### IF YOU OR SOMEONE IN YOUR FAMILY HAS THE FLU, STAY HOME.

If you are caring for someone with the flu, here are some tips for preventing other members of the family from getting sick.

#### ▶ WHEN YOU CARE FOR A PERSON WITH THE FLU...

- Try to stay at least six feet away.
- If that is not possible, wear a facemask.
- Make sure they get plenty of fluids and give them over-the-counter medicines.



#### ▶ CHECK THE PANTRY. MAKE SURE YOU HAVE...

- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Germicides or bleach to clean doorknobs, and surfaces in the kitchen, bathroom and bedside
- A digital thermometer
- Over-the-counter medicines such as acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Motrin, Advil, Nuprin)
- Clear liquids, such as water, hot tea, soup, juice, and sports drinks, and for infants, electrolyte beverages
- Tissues and trash bags

#### ▶ PREPARE THE HOUSE...

- Ventilate the house. Open windows slightly, even if it is cold.
- Do not share towels and sheets used by the sick person, and wash linens often in hot water.

#### ▶ KEEP GERMS FROM SPREADING SO OTHERS WON'T GET SICK...

- Cough and sneeze in your sleeve. Or use a tissue, then throw it in the trash.
- Scrub your hands often, for 20 seconds. Use soap and warm water.
- Do not touch your eyes, nose or mouth.

People with the flu should avoid pregnant women, infants, and people with serious health conditions or illnesses.

**BE KIND TO YOURSELF AND OTHERS. STAY HOME UNTIL YOU OR YOUR LOVED ONES ARE WELL.**

Rest is best for the flu!



Get more information about the flu. Visit [www.austinflu.com](http://www.austinflu.com) or call 211.

Austin/Travis County Health & Human Services Department

## **¡LO MEJOR ES DESCANSAR! SI USTED O ALGUIEN DE SU FAMILIA TIENE INFLUENZA, QUÉDESE EN CASA.**

Si usted está cuidando de alguien que tiene influenza, a continuación le damos algunos consejos para evitar que otros miembros de su familia se enfermen.



### ▶ **CUANDO ESTÉ CUIDANDO DE UNA PERSONA CON INFLUENZA ...**

- Manténgase por lo menos a seis pies de distancia.
- Si eso no es posible, use un tapabocas.
- Asegúrese que toman suficiente líquidos y déles medicinas sin prescripción médica.

### ▶ **REVISE SU ALACENA. ASEGÚRESE QUE TIENE...**

- Jabón y desinfectante de manos con base de alcohol
- Germicidas o cloro para limpiar las perillas de las puertas y las superficies en la cocina, el baño y al lado de la cama
- Un termómetro digital
- Medicinas sin prescripción médica como acetaminofen (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin, Advil, Nuprin)
- Líquidos claros, como agua, té caliente, sopa, jugo y bebidas deportivas; y para bebés, bebidas con electrolitos
- Pañuelos Kleenex y bolsas de papel

### ▶ **PREPARE LA CASA...**

- Ventile la casa. Abra ligeramente las ventanas, aunque esté haciendo frío.
- No comparta toallas y sábanas que esté usando la persona enferma, y lave los blancos en agua caliente.

### ▶ **EVITE QUE SE PROPAGUEN LOS GÉRMENES Y ASÍ EVITARÁ QUE LOS DEMÁS SE ENFERMEN...**

- Tosa y estornude en sus mangas, o utilice un pañuelo kleenex y luego, tírelo a la basura.
- Refriegue sus manos regularmente por 20 segundos. Utilice jabón y agua tibia.
- No se toque los ojos, nariz o boca.

Las personas con influenza deberán evitar a mujeres embarazadas, bebés, y a personas con condiciones serias de salud o enfermedades.

**SEA AMABLE CON USTED Y CON LOS DEMÁS. QUÉDESE EN CASA  
HASTA QUE USTED O SUS SERES QUERIDOS ESTÉN BIEN.**

Si tiene influenza, ¡lo mejor es descansar!



Obtenga más información sobre la influenza. Visite [www.austinflu.com](http://www.austinflu.com) o llame al 211.

Departamento de Servicios Humanos y de Salud del Condado de Travis/Austin