

This mini-info sheet was created by Transcend.

It's easy to read and can be adapted to include your agency's contact information.

It's also available in 8.5 x 11 and poster size.

Comments? We'd love to hear from you.

© 2009 Transcend.
www.transcend.net • 530-756-5834

800-CDC-INFO
(800-232-4636)

TDD: 888-232-6348

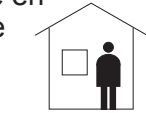
www.cdc.gov/h1n1flu/



Influenza H1N1 (Gripe porcina)

¿Qué puede hacer usted?

- ✦ Conocer los síntomas:
 - fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta
 - dolor del cuerpo, dolor de cabeza
 - diarrea, vómitos, cansancio
- ✦ Vacunarse.
- ✦ Ir con un doctor si se enferma.
- ✦ No contagiársela. Lávese las manos a menudo y tápese la boca y la nariz al toser o estornudar. Evite el contacto con personas enfermas.
- ✦ No contagiar a otros: Quedarse en casa si se enferma.



¡Quédese en casa!

Spanish

甲型H1N1流感 (豬流感)

您可以做些什麼?

- ✦ 了解流感症狀:
 - 發燒、發冷、咳嗽、咽喉疼痛
 - 渾身酸痛、頭痛
 - 腹瀉、嘔吐、疲倦
- ✦ 注射疫苗。
- ✦ 如果生病了請看醫生。
- ✦ 不要染上：
經常洗手，打噴嚏或咳嗽時遮住口鼻。遠離生病的人。
- ✦ 不要傳播。如果生病，呆在家裡!



*呆在家裡
不要出去!*

Chinese

H1N1 Flu (돼지독감)

취할 수 있는 조치

- ✦ 증상을 알아두십시오.
 - 고열, 오한, 기침, 인후염
 - 몸살, 두통
 - 설사, 구토, 피로
- ✦ 백신을 접종 받으십시오.
- ✦ 독감에 걸리면 병원에 가십시오.
- ✦ 독감에 걸리지 마십시오:
손을 자주 씻고, 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 막으십시오. 독감에 걸린 사람과 가깝게 접촉하지 마십시오.
- ✦ 독감을 옮기지 마십시오:
독감에 걸리면 외출을 삼가하십시오!



*외출을
삼가십시오!*

Korean

H1N1 Flu

(Swine Flu)

What can you do?

- ✦ Know the symptoms:
 - fever, chills, cough, sore throat
 - body aches, headache
 - diarrhea, vomiting, fatigue

- ✦ Get vaccinated.

- ✦ **See a doctor if you get sick.**



- ✦ Don't get it: Wash your hands often, and cover your mouth and nose if you sneeze or cough. Stay away from sick people.

- ✦ Don't spread it: Stay home if you are sick!



Stay home!

English

Грипп H1N1

(свиной грипп)

Что можете вы сами?

- ✦ Распознайте симптомы:
 - высокая температура, озноб, кашель, боль в горле;
 - ломота в теле, головная боль;
 - понос, рвота, усталость.

- ✦ Сделайте прививку.

- ✦ **Обратитесь к врачу, если вы заболели.**



- ✦ Не болейте сами: чаще мойте руки и прикрывайте рот и нос при чихании или кашле. Держитесь подальше от больных людей.

- ✦ Не заражайте других: если вы заболели, оставайтесь дома!



Оставайтесь дома!

Russian

Cúm H1N1 Flu

(Cúm Heo)

Quý vị có thể làm gì?

- ✦ Hãy biết các triệu chứng:
 - sốt, ho, đau cổ họng
 - nhức mỏi cơ thể, nhức đầu
 - tiêu chảy, ói mửa, mệt mỏi

- ✦ Chủng ngừa.

- ✦ **Đến bác sĩ nếu quý vị bị bệnh.**



- ✦ Đừng để nhiễm: Rửa tay thường xuyên, và che miệng và mũi nếu hắt mũi hoặc ho. Tránh xa người bệnh.

- ✦ Đừng lan truyền vi khuẩn: Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh!



Hãy ở nhà!

Vietnamese

