










# FLU PREVENTION

It's important to take precautions to prevent the flu this season.



Ask your doctor about getting a flu shot. The flu and diabetes are a dangerous combination.

Here are some things you can do at home and work to protect yourself and your family from the flu:

<p>Wash your hands frequently. Use warm, soapy water. Make sure you scrub all surfaces for at least 15 seconds.</p> 	 <p>Avoid touching your eyes, nose, or mouth.</p>	<p>Drink plenty of fluids, like water, low-fat milk, and natural juice!</p> 
 <p>Eat healthy balanced meals and snacks, and don't forget to monitor your blood sugar.</p>	 <p>Exercise regularly with advice from your doctor.</p>	 <p>Get plenty of sleep.</p>
 <p>Manage the stress in your life.</p>	<p>If you get the flu....</p>  <p>stay home if possible, get plenty of rest, and check in with your doctor.</p>	 <p>Cover your mouth and nose when you sneeze or cough.</p>



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. [www.migrantclinician.org](http://www.migrantclinician.org)  
Funding provided by Texas Department of State Health Services, Diabetes Program.





Es importante tomar ciertos pasos para prevenir la gripe en esta temporada del año.



# PREVENCIÓN DE LA GRIPE

Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la gripe.

La gripe y la diabetes son una combinación muy peligrosa.

Estas son algunas cosas que puede hacer en su casa o en el trabajo para protegerse del virus de la gripe:

<p>Lavese las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Asegúrese de frotar sus manos al menos durante 15 segundos.</p> 	 <p>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.</p>	<p>Tome muchos líquidos, como agua, leche desnatada, y jugo natural sin azucar.</p> 
 <p>Coma comida y refrigerios saludables, y no olvide de verificar su nivel de azucar en la sangre.</p>	 <p>Haga ejercicio regularmente siempre bajo el consejo de su médico!</p>	 <p>Duerma y descanse lo suficiente.</p>
 <p>Maneje la tensión y el estrés en su vida.</p>	<p>Si le da gripe....</p>  <p>Quédese en casa si puede. Descanse mucho y visite a su médico.</p>	 <p>Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser.</p>



Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. [www.migrantclinician.org](http://www.migrantclinician.org)  
 Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

