


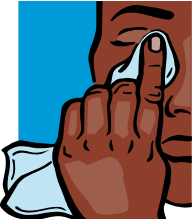







It's important to take precautions to prevent the flu this season.



FLU PREVENTION

Protect yourself from the flu at home and work.

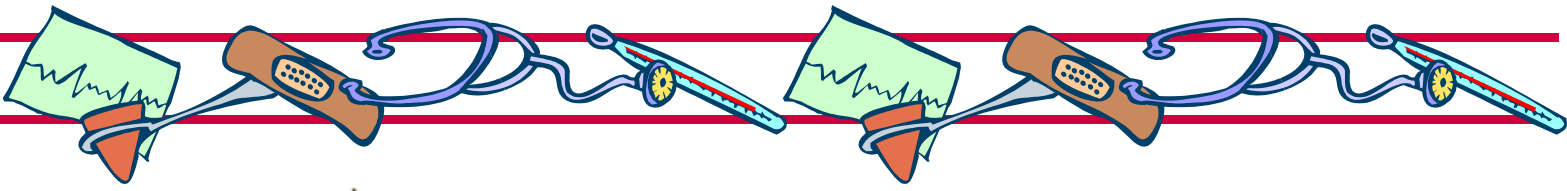
Here are some things you can do at home and work:

<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!</p> 
 <p>Eat healthy meals and snacks!</p>	 <p>Exercise regularly!</p>	 <p>Get plenty of sleep.</p>
 <p>Manage the stress in your life. Relax!</p>	<p>If you get the flu....</p>  <p>stay home, get plenty of rest and check with your doctor.</p>	 <p>Cover your mouth and nose when you sneeze or cough.</p>



Created by Migrant Clinicians Network , 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services, Diabetes Program.





Es importante prevenir la gripe en esta temporada del año.



PREVENCIÓN DE LA GRIPE

La gripe y la diabetes son una combinación muy peligrosa! Es importante que se proteja del virus en su casa y lugar de trabajo.

Estas son algunas cosas que puede hacer en casa o en el trabajo:

<p>Lave sus manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Asegúrese de frotar sus manos al menos por 15 segundos.</p> 	 <p>Evite tocar sus ojos, nariz y boca.</p>	<p>Tome muchos líquidos!</p> 
 <p>Coma comida y refrigerios saludables!</p>	 <p>Haga ejercicio regularmente!</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. Descanse mucho y visite el doctor.</p>	 <p>Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser.</p>



Creado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. Financiado por el programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

