

# H1N1 (Gripe Porcina) Consejos de Prevención



Lávese las  
manos a  
menudo



Tápese la tos y  
los estornudos



Quédese en  
casa cuando  
este enfermo

La gripe H1N1 ha causado que muchos se enfermen. Ayude a protegerse usted, a su familia y a su comunidad de ambas la gripe H1N1 y la gripe estacional:

- **Vacúnese contra la gripe estacional ahora y contra la gripe H1N1 cuando la vacuna sea disponible.**
- **Manténgase informado acerca de la vacuna contra la gripe H1N1.**

**Más información sobre la gripe H1N1  
de su departamento de salud local**

## **Servicios de Salud de Contra Costa**

- » Sitio Web:  
[www.cchealth.org](http://www.cchealth.org)
- » Línea de Información de  
Emergencias de Salud:  
1-888-959-9911
- » Twitter:  
[www.twitter.com/CoCoHealth](http://www.twitter.com/CoCoHealth)
- » Facebook:  
Contra Costa Health Services