



**Clean** - Wash your hands • **Cover** - Cover your cough and sneeze • **Contain** - Contain your germs - stay home if you are sick

# Common Sense Checklist for H1N1 Influenza

**If you have a flu-like illness including:**

Fever greater than 100°F (37.8°C) AND cough, sore throat, or runny nose or stuffiness

**Then Stay Home and CALL Your Doctor**

If you are mildly sick with the flu - **STAY HOME** and recover, unless you have the following worrisome **WARNING SIGNS**.

**Emergency warning signs that need urgent medical attention include:**

## IN CHILDREN

- Fast breathing or trouble breathing
- Bluish skin color (for fair tones) and grayish skin color (for darker tones)
- Not drinking enough fluids
- Persistent vomiting
- Not waking up or not as responsive as usual or not interacting
- Signs of dehydration, such as dizziness when standing, not passing urine or, in infants, lack of tears when crying
- Being so irritable that the child does not want to be held
- Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
- Fever with a rash
- Seizures

## IN ADULTS

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Pain or pressure in the chest or abdomen
- Dizziness or confusion
- Not drinking enough fluids or vomiting and unable to keep liquids down
- Severe or persistent vomiting
- Flu-like symptoms improve, but then return with fever and worse cough

## Common Sense Precautions Include:

- Wash your hands often, especially after coughing, sneezing, and wiping or blowing the nose.
- Cover your mouth when coughing or sneezing.
- Use paper tissues when wiping or blowing your nose; throw tissues away after use.
- Stay away from crowded living and sleeping spaces, if possible.
- Stay home and avoid contact with other people to protect them from catching your illness.





**Limpiar** - Lave sus manos • **Cubrir** - Cubra su tos y estornudos • **Controlar** - Controle sus gérmenes - quédese en casa si está enfermo.

# Siga Estos Pasos de Sentido Común para la Influenza H1N1

**Si usted tiene síntomas similares a los de la gripe incluyendo:**

Fiebre con más de 100°F (37.8°C) Y tos, dolor de garganta o su nariz esta goteando o congestionada

**Entonces Quédese en Casa y LLAME a Su Doctor**

Si se siente medianamente enfermo con síntomas similares a los de la gripe - QUEDESE EN CASA y recupérese, a no ser que tenga los siguientes SINTOMAS PREOCUPANTES:

**Síntomas o señales de alarma que pueden necesitar atención Médica de Emergencia incluyen:**

## EN NIÑOS

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color de piel azulado (en personas de tez clara) y color de piel grisácea (en personas de piel oscura)
- No toma suficientes fluidos
- Vómito persistente
- No se despierta o no responde como lo hace usualmente o no interactúa
- Síntomas de deshidratación, como mareos cuando está parado, no orina o en los infantes cuando lloran no les salen lágrimas
- Se siente tan irritado que el niño ni siquiera quiere que lo carguen en brazos
- Síntomas de gripe mejoran pero vuelven con fiebre y peor tos
- Fiebre con irritación o ronchas
- Convulsiones

## EN ADULTOS

- Respiración agitada o dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos o confusión
- No toma suficientes fluidos o está vomitando y no puede retener los líquidos
- Vómito severo o persistente
- Síntomas de gripe mejoran pero vuelven con fiebre y peor tos

[ready.illinois.gov](http://ready.illinois.gov)



**Las Precauciones de Sentido Común incluyen:**

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de toser, estornudar y de limpiar o soplar su nariz.
- Cubra su boca cuando esté tosiendo o estornudando
- Utilice pañuelos de papel o "tissue" cuando se limpie o suene su nariz; tírelo a la basura luego de usar.
- Si es posible, evite vivir y o dormir en lugares con mucha gente.
- Quédese en su casa y evite contacto con otros para protegerlos de que no se contagien con su enfermedad.

Si tiene preguntas básicas que no sean médicas sobre la Influenza H1N1 llame a la línea "hotline" del Estado de Illinois al 866-848-2094 (en Inglés) o al 866-241-2138 (en Español).