Scare Away the Flu

Follow these simple steps to help prevent the flu this Halloween!

- Do the "Dracula," cough and sneeze into your sleeve.
- Avoid masks that make kids more likely to touch their eyes, nose, or mouth.

If you or your child are sick, don't go out trick-or-treating. Instead, stay home and watch a scary movie.

- Wash your hands before eating candy.
- If you're sick, don't hand out candy. Instead, leave it on the doorstep.

Remember, you can also keep your children strong against the flu by:

- Getting vaccinated against seasonal flu
- Eating healthy food
- Exercising regularly
- Getting enough rest
- Washing hands with soap and warm water
- Staying home until 24 hours after fever ends
- Asking healthcare provider about antivirals if child has flu-like symptoms

Los Angeles County Department of Public Health

Website · http://www.publichealth.lacounty.gov | LA County Info Line · Dial 2-1-1

County of Los Angeles Public Health
Health Education Administration

Espante la Gripe

¡Siga estos simples consejos para ayudar a prevenir la gripe este Día de las Brujas!

- Haga como "Drácula," tosa y estornude en su manga.
- Evite llevar máscaras que aumentan la probabilidad que los niños se toquen los ojos, nariz, o boca.

Si usted o su niño están enfermos, no salgan a pedir dulces. En vez, quédense en casa y vean una película espantosa.

- Lávese las manos antes de comer dulces.
- Si usted está enfermo, no reparta dulces. En vez, déjelos en el umbral.

Recuerde, usted también puede mantener a sus niños fuertes contra la gripe por medio de:

- Vacunándose contra la gripe estacional
- Comiendo alimentos sanos
- Haciendo ejercicio regularmente
- Descansando suficientemente
- Lavándose las manos con jabón y agua tibia
- Quedándose en casa hasta 24 horas después de que se quite la fiebre
- Preguntándole a su proveedor de servicios médicos acerca de antivirales si su niño tiene síntomas similares a los de la gripe

Departamento de Salud Publica del Condado de Los Ángeles

Sitio Web · http://www.publichealth.lacounty.gov | Línea de Información del Condado de LA · Marque 2-1-1

County of Los Angeles Public Health