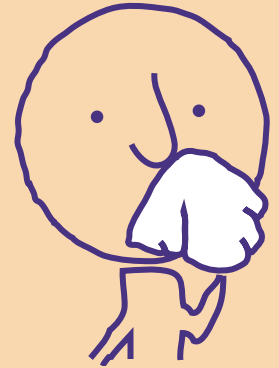


# You Can Help Prevent the Flu and Its Complications



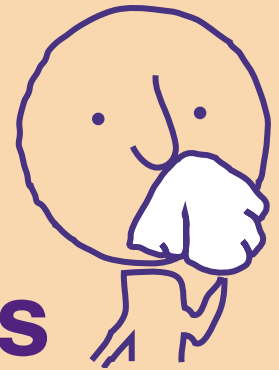
## **Good health habits to protect you and others from getting sick:**

- Wash hands frequently
- Use alcohol-based hand rubs
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth
- Cover coughs and sneezes with tissue and discard
- Limit contact with infected people
- Stay home when you are sick
- Get a flu shot if you are over 65 or have health problems
- Check with your physician about getting the pneumococcal vaccination



Contact your local health department or the  
Missouri Department of Health and Senior Services at [www.dhss.mo.gov](http://www.dhss.mo.gov)

# Puede ayudar a prevenir la gripe y sus complicaciones



## **Buenos hábitos de salud para evitar que usted y los demás contraigan enfermedades:**

- Lávese las manos con frecuencia
- Use productos a base de alcohol para frotarse las manos
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
- Cúbrase con un pañuelo de papel al toser o estornudar y tírelo a la basura
- Limite el contacto con personas enfermas
- Permanezca en el hogar cuando esté enfermo
- Vacúnese contra la gripe si tiene más de 65 años o si tiene problemas de salud
- Consulte con su médico sobre la vacuna neumocócica



Comuníquese con el departamento de salud local o con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri en [www.dhss.mo.gov](http://www.dhss.mo.gov)