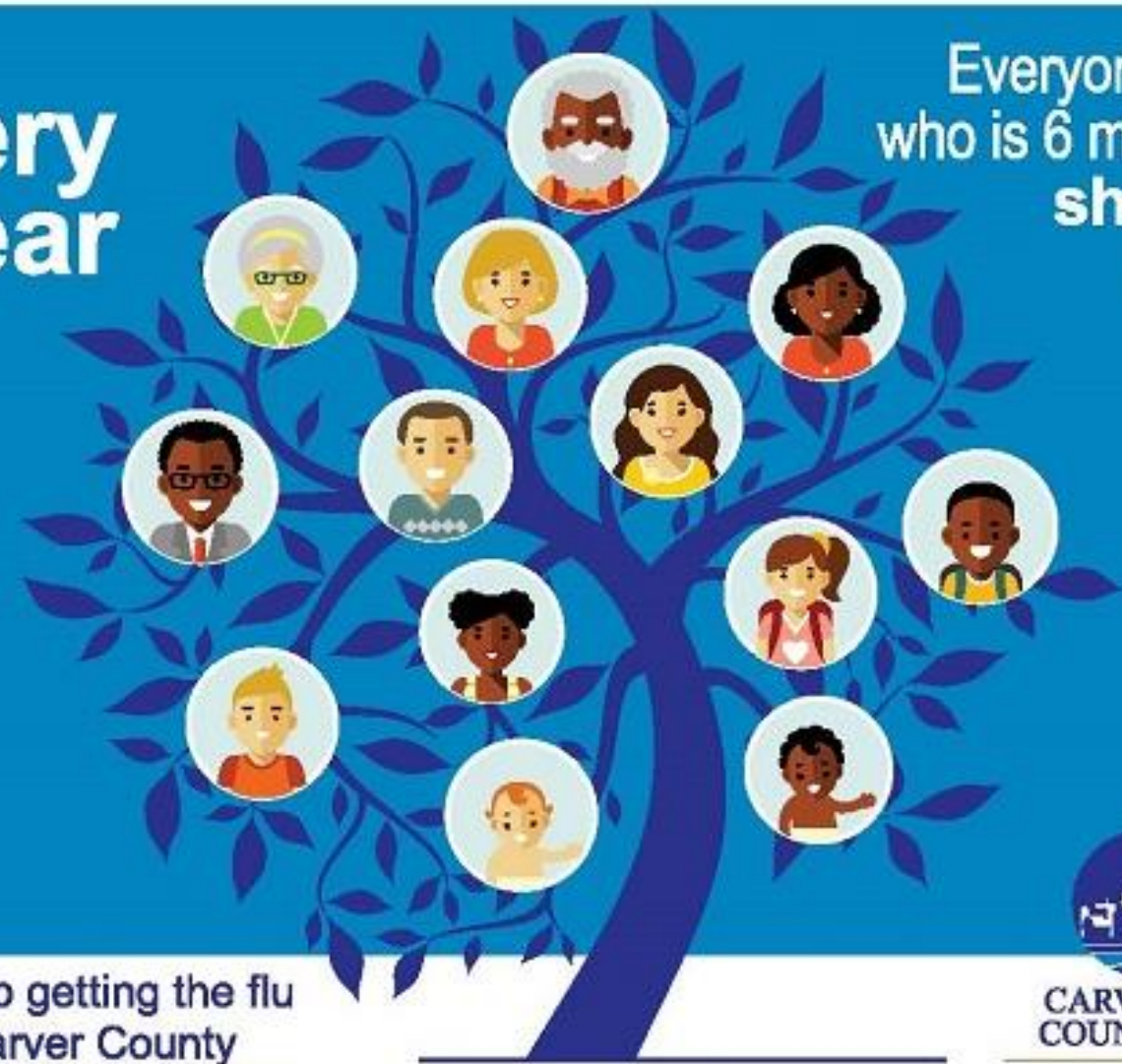


**Every
Year**

Everyone in your family
who is 6 months and older
**should get the
flu vaccine.**



If you need help getting the flu vaccine, call Carver County Public Health at 952-361-1329.



**CARVER
COUNTY**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Healthy Carver for a Lifetime

Cada año

Cada persona en su familia que es 6 meses y más viejo debe conseguir la vacuna de la gripe.

Si necesita ayuda para obtener la vacuna de la gripe, llame al Carver County Public Health a 952-361-1329.



CARVER COUNTY Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Healthy Carver for a Lifetime

If You Get Sick, Follow These Tips



- Stay home

- Rest

- Drink lots of fluids

- Cover your cough and sneezes

- Take medicine to reduce fever, if needed

- If high risk (pregnant, elderly), call your medical provider as soon as you get sick

- Seek help right away if you have trouble breathing or a very high fever, are not eating or drinking, get dizzy or confused, or if symptoms get better and return worse



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Healthy Carver for a Lifetime

Si se enferma, siga estos consejos



- **Quédese en su casa**

- **Descanse**

- **Beba mucho líquido**

- **Cúbrase su tos y estornudar**

- **Si lo necesita, tome medicamentos para bajar la fiebre**

- **Si está embarazada, si es una persona de la tercera edad o de alto riesgo–llame a su médico en cuanto se enferme**

- **Busque ayuda de inmediato si usted tiene dificultad para respirar o fiebre muy alta, si no está comiendo o bebiendo, si sufre mareos o confusión, o si los síntomas mejoran pero vuelven peor**



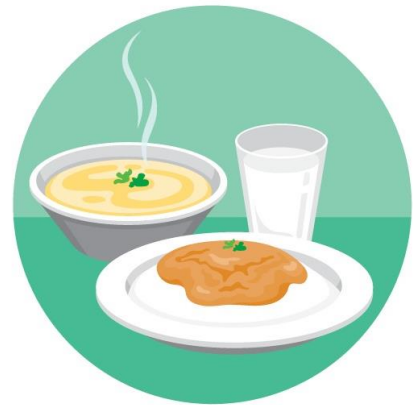
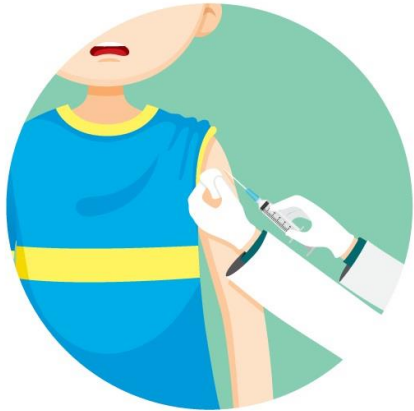
CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

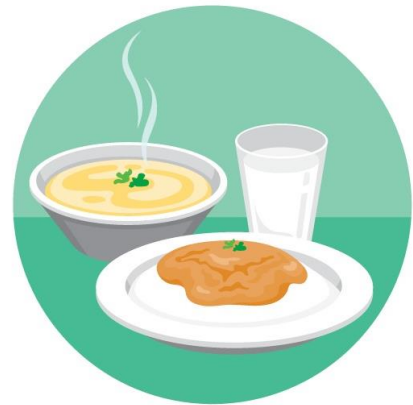
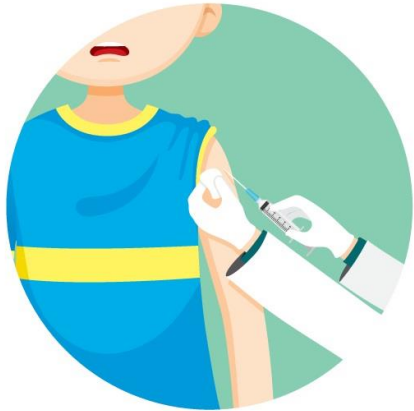
Healthy Carver for a Lifetime

Protect Yourself & Others from Influenza



- Get the vaccine.
- Wash your hands with soap and water.
- Use hand sanitizer.
- Clean surfaces you touch, like doorknobs, faucets and phones.
- Get plenty of sleep and physical activity and eat healthy.

Protéjase a sí mismo y a los demás de la influenza



- Vacúnese.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Use desinfectante para manos.
- Limpie las superficies que toca, como picaportes, grifos y teléfonos.
- Descanse mucho, realice actividad física y coma sano.



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Celebrate Safely

If you are planning to gather with family & friends over the upcoming holidays, take steps to help everyone celebrate safer.

- **Get vaccinated and boosted.**
Make sure you and your family are up-to-date on your COVID and flu vaccines.
- **Consider taking a COVID-19 test before gathering.**
Especially if there will be people there who are at higher risk for severe disease.
- **Wash your hands often with soap and water.**
- **Stay home if you are feeling sick.**



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Healthy Carver for a Lifetime

Festeje con seguridad

Si tiene previsto reunirse con la familia y los amigos durante las próximas fiestas, tome medidas para que todos celebren de la forma más segura.

- **Dese las vacunas y refuerzos necesarios.**

Asegúrese de que usted y su familia están al día con las vacunas contra la COVID y la gripe.

- **Considere la posibilidad de hacerse la prueba de COVID-19 antes de las reuniones.**

Especialmente si van a estar presentes personas con mayor riesgo de padecer una enfermedad grave.

- **Lávese las manos a menudo con agua y jabón.**
- **Quédese en casa si se siente enfermo.**



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Healthy Carver for a Lifetime



Prevent the Spread of RSV, Flu & COVID-19

- If you're not feeling well, stay home.
- For most viruses, you're contagious for several days after the start of symptoms:
 - **Flu:** 5-7 days
 - **RSV:** 3-8 days
 - **COVID-19:** 8-10 days



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Evite el contagio del VRS (virus respiratorio sincitial), la gripe y la COVID-19

- Si no se siente bien, ¡quédese en casa.
- Con la mayoría de los virus, podemos contagiar a otras personas durante varios días después del comienzo de los síntomas:
 - **Gripe:** Entre 5 y 7 días
 - **VRS:** Entre 3 y 8 días
 - **COVID-19:** Entre 8 y 10 días



CARVER
COUNTY



Public Health
Prevent. Promote. Protect.