**What to do about the flu**

*Social Media Posts*

**FACEBOOK**

1. ¡Vacúnese contra la influenza (gripe)! Los expertos recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses de edad se vacunen contra la influenza. La vacuna puede reducir el número de personas con influenza, complicaciones y muertes debido a la influenza. Aún no es tarde para vacunarse. Visite la página web vaccinefinder.org para encontrar un lugar cerca de usted donde puede ponerse la vacuna.
2. Sabe cómo combatir la influenza (gripe). Siga estos consejos fáciles para mantenerse saludable.
	1. Vacúnese contra la influenza (gripe)
	2. Manténgase alejado de las personas enfermas, si es posible.
	3. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
	4. Tosa y estornude en su manga o un pañuelo desechable. Bote el pañuelo a la basura y lávese las manos.
	5. Evite tocar sus ojos, nariz o boca sin lavarse las manos.
	6. Practique hábitos saludables como dormir lo suficiente, hacer ejercicio, reducir el estrés, tomar mucho líquido y comer alimentos saludables.
	7. Visite la página web wakegov.com/humanservices/flu para aprender más.
3. ¿Piensa que tiene la influenza (gripe) y no tiene doctor? Mire si tiene estos síntomas para ver si debe ir a la sala de emergencia del hospital o a urgencias (llamado “express care” o “urgent care” en inglés).
4. ¿Piensa que tiene la gripe? Hable con su doctor sobre los medicamentos que le puede recetar si es influenza. Los medicamentos funcionan mejor si empieza a tomarlos durante los dos primeros días de estar enfermo.
5. ¿Está enfermo con la influenza? Siga estos consejos para que se mejore:
	* Tome mucho líquido (agua, jugo, bebidas de deportes, paletas, sopa, gelatina, hielo) para que no se deshidrate.
	* Descanse bastante. Lea, mire la tele, duerma…su cuerpo necesita descansar para sanarse.
	* Usted puede reducir la fiebre o dolores del cuerpo bañándose con agua tibia (no caliente), tomando acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil). Nunca debe dar medicinas con aspirina a niños de 19 años o menos.
	* Quédese en su casa hasta que se sienta mejor --- por lo menos 24 horas sin fiebre luego de haber tomado medicamento para reducir la fiebre.
6. ¡No propague la gripe ni otras enfermedades! Si está enfermo, siga estos consejos para prevenir el contagio de enfermedades a los demás:
	* Si es posible, manténgase alejado de los demás para no infectarlos.
	* Tosa y estornude en su manga o un pañuelo desechable. Bote el pañuelo a la basura y lávese las manos.
	* Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
	* Limpie y desinfecte las cosas que podrían estar contaminadas con gérmenes.
	* Quédese en su casa por lo menos 24 horas sin fiebre luego de haber tomado medicamento para reducir la fiebre.
7. ¿Piensa que tiene la influenza (gripe)? Si no puede hacer una cita con su doctor de cabecera, mire si tiene estos síntomas para ver si debe ir a la sala de emergencia del hospital o a urgencias (llamado “express care” o “urgent care” en inglés).
8. ¿Tiene influenza (gripe)? Asegúrese de saber cuándo debe ir a su doctor y cuándo debe ir a la sala de emergencias del hospital.
9. ¿Va a visitar a alguien que está en el hospital? Antes de ir, averigüe si hay restricciones para los visitantes. Muchos hospitales tienen esas restricciones durante la temporada de influenza para proteger a los pacientes, visitantes y empleados.

**TWITTER**

1. ¡Vacúnese contra la influenza (gripe)! La vacuna contra la influenza puede reducir el número de personas con influenza, complicaciones y muertos debido a la influenza. ¡Aún no es tarde para vacunarse! Visite la página web vaccinefinder.org
2. Combata la influenza, manteniéndose alejado de personas enfermas.
3. Combata la influenza, lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón.
4. Combata la influenza, tosiendo y estornudando en su manga o un pañuelo desechable. Bote el pañuelo a la basura y lávese las manos.
5. Combata la influenza, evitando tocarse los ojos, nariz o boca sin haberse lavado las manos.
6. Combata la influenza, practicando buenos hábitos como dormir lo suficiente, hacer ejercicio, reducir el estrés, tomar mucho líquido y comer alimentos saludables.
7. ¿Piensa que tiene la influenza (gripe) y no tiene doctor? Mire si tiene estos síntomas para ver si debe ir a la sala de emergencia del hospital o a urgencias (llamado “express care” o “urgent care” en inglés).
8. ¿Piensa que tiene la gripe? Hable con su doctor acerca de los medicamentos que le pueda recetar si es influenza. Los medicamentos funcionan mejor si empieza a tomarlos durante los primeros 2 días de sentirse enfermo.
9. ¿Tiene gripe? Tome mucho líquido (agua, jugo, bebidas de deportes, paletas, sopas, gelatina, hielo) para que no se deshidrate.
10. ¿Tiene gripe? Descanse bastante. Lea, mire tele, duerma… su cuerpo necesita descansar para sanarse.
11. Usted puede reducir la fiebre y dolores del cuerpo causados por la influenza, bañándose con agua tibia (no caliente) o tomando acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil). Nunca debe dar medicinas con aspirina a niños de 19 años o menos.
12. ¿Tiene gripe? ¡Quédese en su casa hasta que se sienta mejor! Los expertos recomiendan que se mantenga en su casa por lo menos 24 horas que no ha tenido fiebre, excepto para cuidado médico u otras necesidades.
13. ¡No propague la influenza ni otras enfermedades! Si está enfermo, manténgase alejado de los demás para no infectarlos.
14. ¡No propague la influenza ni otras enfermedades! Tosa y estornude en su manga o un pañuelo desechable. Bote el pañuelo a la basura y lávese las manos.
15. ¡No propague la influenza ni otras enfermedades! Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
16. ¡No propague la influenza ni otras enfermedades! Limpie y desinfecte cosas que podrían estar contaminadas con gérmenes.
17. ¡No propague la influenza ni otras enfermedades! Quédese en su casa 24 horas que no ha tenido fiebre, vómito o diarrea.
18. ¿Piensa que tiene la influenza (gripe)? Si no puede hacer una cita con su doctor de cabecera, mire si tiene estos síntomas para ver si debe ir a la sala de emergencia del hospital o a urgencias (llamado “express care” o “urgent care” en inglés).
19. ¿Tiene gripe? Asegúrese de saber cuándo debe ir a su doctor y cuándo debe ir a la sala de emergencia del hospital.
20. ¿Va a visitar alguien en el hospital? Antes de ir, averigüe si hay restricciones para los visitantes. Muchos hospitales tienen estas restricciones durante la temporada de influenza para proteger a los pacientes, visitantes y empleados.