

# ENGLISH

---

In the past few days, the news media has made the public aware of the confirmed and suspected cases of the swine flu in Mexico and a few parts of the United States.

Our schools are working with the Health Department to monitor the situation and participate in surveillance and monitoring procedures at the local, state and national levels.

We do advise anyone who has flu-like symptoms to stay home. The symptoms of swine flu in people are expected to be similar to the symptoms of regular human seasonal influenza and include fever, lethargy, lack of appetite and coughing. Some people with swine flu also have reported runny nose, sore throat, nausea, vomiting and diarrhea.

For more information about the swine flu advisory, please consult the Center for Disease Control (CDC) web site at <http://www.cdc.gov/swineflu/>

The CDC recommends the following measures to reduce the spread of viruses:

- Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
- Stay home when you are sick. If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.
- Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick. If a tissue is not available, cough or sneeze into the crook of your arm. Always, immediately wash your hands afterward.
- Washing your hands often will help protect you from germs.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.
- Practice other good health habits. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Thank you for your attention to this information.

## SPANISH (US)

---

En los últimos días, los medios de comunicación han dado a conocer al público los casos confirmados y sospechados de gripe (influenza) porcina en México y algunas partes de los Estados Unidos.

Las escuelas están colaborando con el Departamento de Salud para controlar la situación y participar en procedimientos de vigilancia y control a nivel local, estatal y nacional.

Les recomendamos a quienes tengan síntomas de gripe que se queden en su hogar. Se espera que los síntomas de la gripe porcina en humanos sean similares a los síntomas de la gripe estacional humana normal, que incluyen fiebre, aletargamiento, falta de apetito y tos. Algunas personas con gripe porcina también han informado tener goteo nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos y diarrea.

Para obtener más información sobre los comunicados relacionados con la gripe porcina, consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC) en <http://www.cdc.gov/swineflu/>

Los CDC recomiendan las siguientes medidas para reducir la propagación de los virus:

- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas. Si está enfermo, manténgase alejado de los demás para evitar que también se enfermen.
- Quédese en casa si está enfermo. De ser posible, quédese en casa y no asista al trabajo, a la escuela ni haga mandados si está enfermo. Ayudará a evitar que otras personas se contagien de su enfermedad.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel. Esto puede evitar que las personas a su alrededor se enfermen. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude cubriéndose con el brazo. Después de esto, lávese siempre las manos de inmediato.
- Lavarse las manos generalmente ayuda a protegerlo de los gérmenes.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Los gérmenes a menudo se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- Siga otros hábitos de buena salud. Duerma bien, manténgase físicamente activo, controle el estrés, beba mucho líquido e ingiera alimentos nutritivos.

Gracias por su atención a esta información.

# VIETNAMESE

---

Trong vài ngày qua, tin tức về các nhà phát thanh/phaùt hình/bàù chí ñã giúp công chúng nhận thức rõ các trường hợp ñã ñộc xác nhận và ghi nhận lợn cù bệnh cúm heo (swine flu) ở Meã Tây Cù và tại một vài tiểu bang ñu Hoa Kỳ.

Các trường hợp của chúng ta hiện cũng liên lạc chặt chẽ với Bộ Y Tế ñể theo dõi tình trạng và tham gia vào các thể thức quan sát và theo dõi ñu cấp ñà phòng, tiểu bang và toàn quốc.

Chúng tôi khuyến khích bắt cù người và cù các triệu chứng ñu cúm ñu. Các triệu chứng cúm heo ñi con người ñộc cho lợn giống ñu các triệu chứng của một người bình thường bò bệnh cúm (influenza), bao gồm sốt, không muốn hoạt ñang, ãn mát ngon và ho. Một số người bò bệnh cúm cũng bàù cù lợn bò chảy mũi, ñau cổ họng, buồn nôn, ñi mùa và tiêu chảy.

Ñể biết thêm thông tin khuyến cáo về bệnh cúm heo, xin tham vấn mạng lưới của Trung Tâm Kiểm Bệnh (Center for Disease Control, CDC) tại <http://www.cdc.gov/swineflu/>

CDC ñề nghị cách phòng ngừa sau ñây ñể giảm bớt mức lan truyền của siêu vi:

- Tránh tiếp xúc gần gũi với người bò bệnh. Khi quy ñ và bò bệnh, ñên giữ khoảng cách với người khác ñể bàù về hơi không bò lây bệnh.
- Quy ñ và ñên ñu nhạ khi bò bệnh. Nếu cù thể ñộc, ñên nhạ lợn, nhạ ho, và ñông lo lợn các việc ãt và ãt khi quy ñ và bò bệnh. Nhạ vậy thì quy ñ và sẽ ñên ngừa ñông người khác không bò lây bệnh của mình.
- Khi ho hoặc ñây mũi, ñên che miệng và mũi của mình. Ñều và ñên ngừa ñông người chung quanh quy ñ và không bò lây bệnh. Nếu không cù giấy chùi, thì ñên ho hoặc ñây mũi vào khuỷu cùnh tay. Luôn luôn, rửa tay liên sau ñu.
- Rửa tay thường xuyên sẽ bàù về quy ñ và khỏi các ñàn bệnh.
- Tránh sờ vào mặt, mũi hoặc miệng. Ñàn bệnh thường lây lan khi cù người ñu ñu/sờ vật gì ñu bò ñ ñên với ñàn bệnh rồi sau ñu ñu/sờ vào mặt, mũi hoặc miệng ho.
- Ñên thức ñnh các thói quen y tế tốt khác. Ngủ ñu ñu, hoạt ñang ñều về thể chất, quản lý căng thẳng, uống ñu ñu ñu, và ãn thức phẩm cù ñinh ñông tốt.

Thờnh thãt cù ñn quy ñ và chù ñ ñể thông tin và.

---

# CHINESE (SIMPLIFIED)

---

\_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_ (Health Department)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Center for Disease Control (CDC))

\_\_\_\_\_ <http://www.cdc.gov/swineflu/> \_\_\_\_\_

CDC \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ARABIC

---

-----  
-----.

-----  
-----.

-----.  
-----  
-----.

----- (CDC) ----- <http://www.cdc.gov/swineflu/>

----- (CDC) -----:

- -----  
-----.
- -----  
-----.
- -----  
-----.
- -----
- -----  
-----.
- -----  
-----.

-----.