

PSA 1 – English – (30 seconds)

Swine flu spreads from person to person.

Here is what you can do to protect yourself and your family:

- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid close contact with sick people.

For more information on swine flu, call 1-888-865-0564 or go to [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov).

Working together, we can reduce the spread of swine flu in our state and communities.

**SPANISH**

La influenza porcina se transmite de persona a persona

Los siguientes pasos pueden ayudar a proteger a su familia y a usted mismo:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Evite tocarse sus ojos, nariz y boca.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Para mas información sobre la influenza porcina, llame al 1-888-865-0564.

Si trabajamos juntos, podemos reducir la propagación de la influenza porcina en nuestra comunidad.

## PSA 2 – English – (30 seconds)

Working together, we can reduce the spread of swine flu in our state and communities.

Swine flu symptoms include fever, cough, sore throat, and runny nose.

- If you have these symptoms, stay home from work, school, and public events for at least 7 days.
- Don't send sick children to school or childcare.

Most people who have become sick with swine flu have recovered fully without medical attention. I do urge you to contact your doctor if you have severe or prolonged symptoms or if you are at high risk for severe flu-related complications.

For more information on swine flu, call **1-888-865-0564** or go to [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov).

## **SPANISH**

Si trabajamos juntos, podemos reducir la propagación de la influenza porcina en nuestra comunidad.

Los síntomas de la influenza porcina incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y moquera.

- Si tiene estos síntomas, no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos por lo menos 7 días.
- No mande a sus hijos a la escuela ni la guardería.

La mayoría de las personas que han contagiado la influenza porcina se han recuperado completamente sin haber obtenido atención médica. Consulte con su médico si tiene síntomas graves o prolongados o si corre peligro de tener complicaciones serias por la influenza.

Para más información sobre la influenza porcina, llame al 1-888-865-0564.