

# H5N1 Virus Guidance For Farm Workers

H5N1 is a virus that causes what is known as the “bird flu.” People can get sick with the bird flu when they come into contact with infected birds or animals.

## Symptoms of the bird flu can include:

Eye redness (conjunctivitis), cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle or body aches, headaches, fatigue, trouble breathing, and fever.

## How farm workers can protect themselves:

1

Wear protective clothing when working with sick or dead animals, feces, or milk.



2

Wash your hands thoroughly throughout the day and before eating. Avoid touching your face and mouth.



3

Do not drink raw or unpasteurized milk. You could get sick from drinking milk from sick cows.



## What to do if you are exposed or feel sick:

- **If you were exposed to the H5N1 virus**, you should monitor your symptoms for 10 days since the time you were exposed.
- **If you start to feel sick and have symptoms of H5N1**, you should isolate away from other people right away and get tested by a healthcare professional. They will also provide medicine for you and other people you live with to help kill the virus.

## For questions about H5N1:



[smchd.org/h5n1](https://smchd.org/h5n1)

(301) 475-4330



ST. MARY'S COUNTY  
HEALTH DEPARTMENT  
Heart. Science. Service.



Maryland  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ORIENTACIÓN SOBRE EL VIRUS H5N1 PARA LOS TRABAJADORES AGRÍCOLAS

El H5N1 es un virus que causa lo que se conoce como la "gripe aviar". Las personas pueden enfermarse de gripe aviar al estar en contacto con aves o animales infectados.

## Los síntomas de la gripe aviar pueden incluir:

Enrojecimiento de los ojos (conjuntivitis), tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, fatiga, dificultad para respirar y fiebre.

## Cómo pueden protegerse los trabajadores agrícolas:

1 Utilice ropa protectora cuando trabaje con animales enfermos o muertos, heces o leche.



2 Lávese bien las manos a lo largo del día y antes de comer. Evite tocarse la cara y la boca.



3 No beba leche cruda o sin pasteurizar. Podría enfermarse por beber leche de vacas enfermas.



## Qué hacer si está expuesto o se siente enfermo:

- Si estuvo expuesto al virus H5N1, debe supervisar sus síntomas durante 10 días desde el momento en que estuvo expuesto.
- Si empieza a enfermarse y a tener síntomas del virus H5N1, debe aislarse inmediatamente de otras personas y someterse a las pruebas de un profesional médico. Le ofrecerán a usted y a otras personas con las que conviva medicamentos que le ayuden a eliminar el virus.

## Para preguntas sobre el virus H5N1:

