

Stop the Flu

and keep other contagious diseases from spreading!



Apart from flu vaccine, there are things you can do to protect yourself from getting sick. These simple actions can **STOP** the spread of germs:



Wash Your Hands!

- Use soap.
- Spend **20 seconds** washing hands, wrists and under fingernails.
- After rinsing, dry hands with a clean paper towel.
- Use a paper towel to turn off faucet.
- If there's no soap and water available, use alcohol-based hand gels.



Practice Good Respiratory and Personal Etiquette.

- Cover your mouth and nose when coughing or sneezing.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Use disposable tissues.
- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid sharing food or eating utensils with others.
- Stay home if you are sick.



Other good habits, such as **healthy eating, drinking lots of water and getting plenty of rest,** can also help you stay healthy in the winter and all year!

A community service of:



IOWA HEALTH
DES MOINES

Methodist • Lutheran • Blank

Prevenga que la Influenza

Y otras enfermedades contagiosas se propaguen



Además de la vacuna contra la influenza, hay cosas que usted puede hacer para protegerse de la enfermedad. Estas simples precauciones pueden **EVITAR** la diseminación de los gérmenes:



Lávese las manos!

- Use jabón.
- Dedique **20 segundos** a lavarse las manos, las muñecas y debajo de las uñas.
- Después de enjuagarse, séquese las manos con una toalla de papel limpia.
- Use una toalla de papel para cerrar la llave del grifo.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use sustancias sanitarias de manos a base de alcohol.



Practique buenos hábitos personales y de respiración

- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Use pañuelos desechables.
- Evite el contacto con personas que están enfermas.
- Evite compartir alimentos o utensilios para alimentación con otras personas.
- Permanezca en casa si está enfermo (a).



Otros buenos hábitos como **comer saludablemente, tomar mucha agua y descansar lo suficiente**, también pueden ayudar a mantenerlo saludable en el invierno y todo el año!

Un servicio a la comunidad de:

 **IOWA HEALTH**
PHYSICIANS AND CLINICS

Methodist • Lutheran • Blank