# 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:

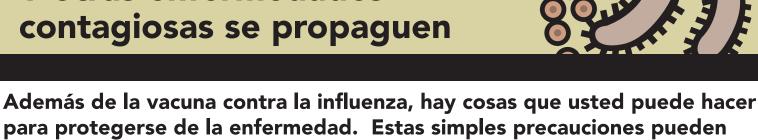


Methodist • Lutheran • Blank

# Prevenga que la Influenza

Y otras enfermedades

**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 substancias 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:



Methodist • Lutheran • Blank