

¡Hable!



Pide que te pongan una vacuna contra la gripe para no contagiarte.



Victoria Baskett

Miss Goldsboro 2015

www.GetInTuneAndJustBreathe.com

¡Hable!

No te quedes callado. No dudes en pedirle a tu médico o enfermera que se laven las manos o se pongan guantes.

Es importante que la enfermera de tu escuela y tus amigos también se laven las manos.

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

Ayudando a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes

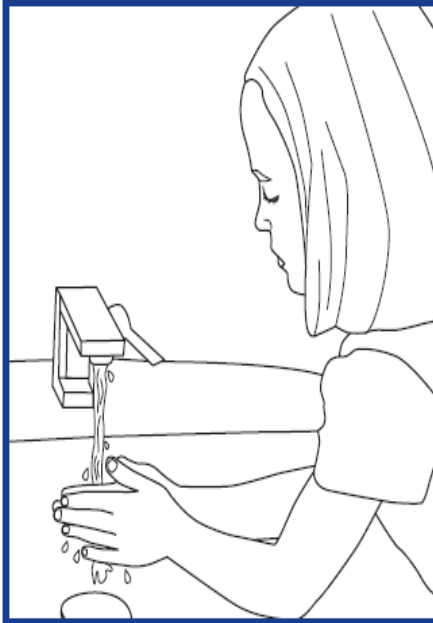


Mantente sano y a tus amigos también

Un folleto de "Hable" especial para que los niños aprendan y colorean

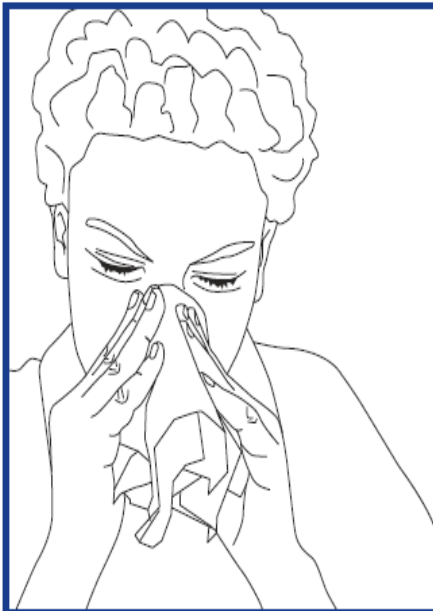


¡HABLE!



Lávate las manos.

- Utiliza jabón y agua tibia.
- Frótate bien las manos.
- Canta la canción de Cumpleaños feliz dos veces; ese es el tiempo que tardan los gérmenes en morir.
- Puedes utilizar gel para las manos sin problema. Frótate las manos hasta que estén secas.
- Lávate las manos antes de comer.
- Lávate las manos después de ir al baño.
- Lávate las manos cuando termines de jugar.



Tápate la nariz cuando estornudes.



Cúbrete la boca cuando tosas.

- Usa un pañuelo desechable.
- Tíralo después.
- Si no tienes uno, cúbrete la boca y la nariz con las manos o con la parte interna de la articulación del codo.
- Lávate las manos si has estornudado o tosido en ellas.



Quédate en casa si estás enfermo.

- No toques a nadie.