

# Things To Do To Prevent The Flu

## Avoid close contact



When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

## Stay Home when you're sick



You will help prevent others from catching your illness.

## Cover your mouth and nose



Cover your mouth and nose with a tissue or sleeve when coughing or sneezing.

## Wash your hands



Washing your hands often will help protect you from germs.

## Avoid Touching your eyes, nose or mouth



Our hands carry lots of germs which can enter our bodies if we touch our eyes, nose, or mouth.

## Practice other good health habits



Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

# Haga esto para prevenir la gripe

**Evite**  
el contacto cercano



Cuando esté enfermo, mantenga su distancia de los demás para protegerlos de que también se enfermen.

**Quédese en casa**  
cuando esté enfermo



Así ayudará a evitar que los demás se contagien de su enfermedad.

**Cúbrase**  
la nariz y la boca



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga cuando tosa o estornude.

**Lávese**  
las manos



Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse de los gérmenes.

**Evite tocarse**  
los ojos, la nariz o la boca



En las manos hay gran cantidad de gérmenes, los cuales pueden entrar en nuestro organismo si nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.

**Ponga en práctica**  
otros buenos hábitos de salud



Duerma bastante, manténgase activo físicamente, contrólese el estrés, beba bastantes líquidos y coma alimentos nutritivos.