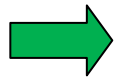


Don't Spread Germs!



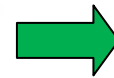
1.) Cough and sneeze into a tissue

Tose y estornuda en un pañuelo



2.) Throw the tissue in the garbage

Tira el pañuelo en la basura



3.) Wash your hands

Lávate las manos

If there are no tissues... / ¿No tienes un pañuelo?



Never cough or sneeze into your hands

Nunca tosas ni estornudes en tus manos



Cough or sneeze into your elbow

Tose o estornuda en el codo

¡No propaguen los microbios!

Stall Street Journals for Kids

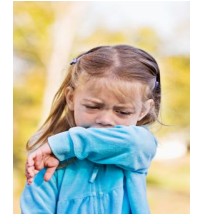
Tips for Parents and Care Providers



Don't Spread Germs!



**No
tissues?**



1.) Cough and sneeze into a tissue

2.) Throw the tissue in the garbage

3.) Wash your hands

Never cough or sneeze into your hands

Cough or sneeze into your elbow

Help Stop the Spread of Germs

The flu and other serious respiratory illnesses like the whopping cough and severe acute respiratory syndrome (SARS) are spread by coughing, sneezing, or unclean hands. You can help reduce you and your child's chances of becoming ill by teaching them the following guidelines and making sure you and your child follow them.

1. Cover Your Cough & Sneeze!

- If you feel a cough or sneeze coming on, grab a tissue
- Cover your mouth and nose with the tissue when you cough or sneeze
- If you can't get a tissue in time, cough or sneeze into your upper sleeve or elbow, NOT your hands

2. Throw Your Tissue Into The Garbage

3. Wash Your Hands

- Wet your hands with warm running water
- Apply soap
- Scrub hands and wrists with soap for at least 20 seconds (about as much time as it takes to sing Happy Birthday two times)
- Rinse hands with warm running water
- Dry your hands with a paper towel
- If possible, use the paper towel to turn off the faucet
- Throw the paper towel in the garbage

4. Can't Wash Your Hands?

- Alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers can be used to kill the germs on your hands

5. Stay Home If You Are Sick

- If possible, stay home from work/school when you or your child is sick. You will help prevent others from catching an illness.

For more information on how to prevent the spread of germs visit:

<http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm> OR <http://www.mayoclinic.com/health/hand-washing/HQ00407>

Stall Street Journals for Kids

Sugerencias para padres y proveedores de cuidado del niño



¡No propaguen los microbios!



1.) Tose y estornuda en un pañuelo



2.) Tira el pañuelo en la basura

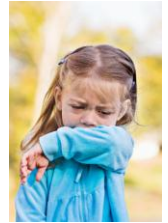


3.) Lávate las manos

¿No tienes un pañuelo?



Nunca tosas ni estornudes en tus manos



Tose o estornuda en el codo

Ayude a no propagar microbios

La gripe y otras enfermedades respiratorias graves, como la tosferina y el síndrome respiratorio agudo y grave se transmiten por medio de la tos, los estornudos o las manos sucias. Usted puede ayudar a reducir las probabilidades de enfermarse y de que su hijo se enferme enseñándole lo siguiente y asegurándose de que lo haga.

1) ¡Tápate la boca cuando toses y estornudas!

- Si sientes que vas a toser o estornudar, toma un pañuelo
- Cubre tu boca y nariz con el pañuelo cuando tosas o estornudes.
- Si no puedes conseguir un pañuelo a tiempo, tose o estornuda en la manga o en el codo. NO en las manos

2) Tira el pañuelo en la basura

3) Lávate las manos

- Mójate las manos con agua tibia de la llave
- Enjabónate las manos
- Frota tus manos y muñecas con jabón durante por lo menos 20 segundos (más o menos el mismo tiempo que te tardas en cantar la canción de Happy Birthday dos veces)
- Enjuágate las manos con agua tibia de la llave
- Sécate las manos con toalla de papel
- Si es posible, usa la toalla de papel para cerrar la llave
- Tira la toalla de papel en la basura

4) ¿No te puedes lavar las manos?

- Puedes usar toallitas desechables a base de alcohol o desinfectantes para las manos para eliminar los microbios

5) Si te enfermas, quédate en casa

- Si es posible, no vayan a la escuela o al trabajo si se enferman. De esa manera ayudarán a no contagiar a otros con la enfermedad.

Para obtener información sobre cómo evitar propagar los microbios, visite:

<http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm> O <http://www.mayoclinic.com/health/hand-washing/HQ00407>