

# ¡Hable!



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

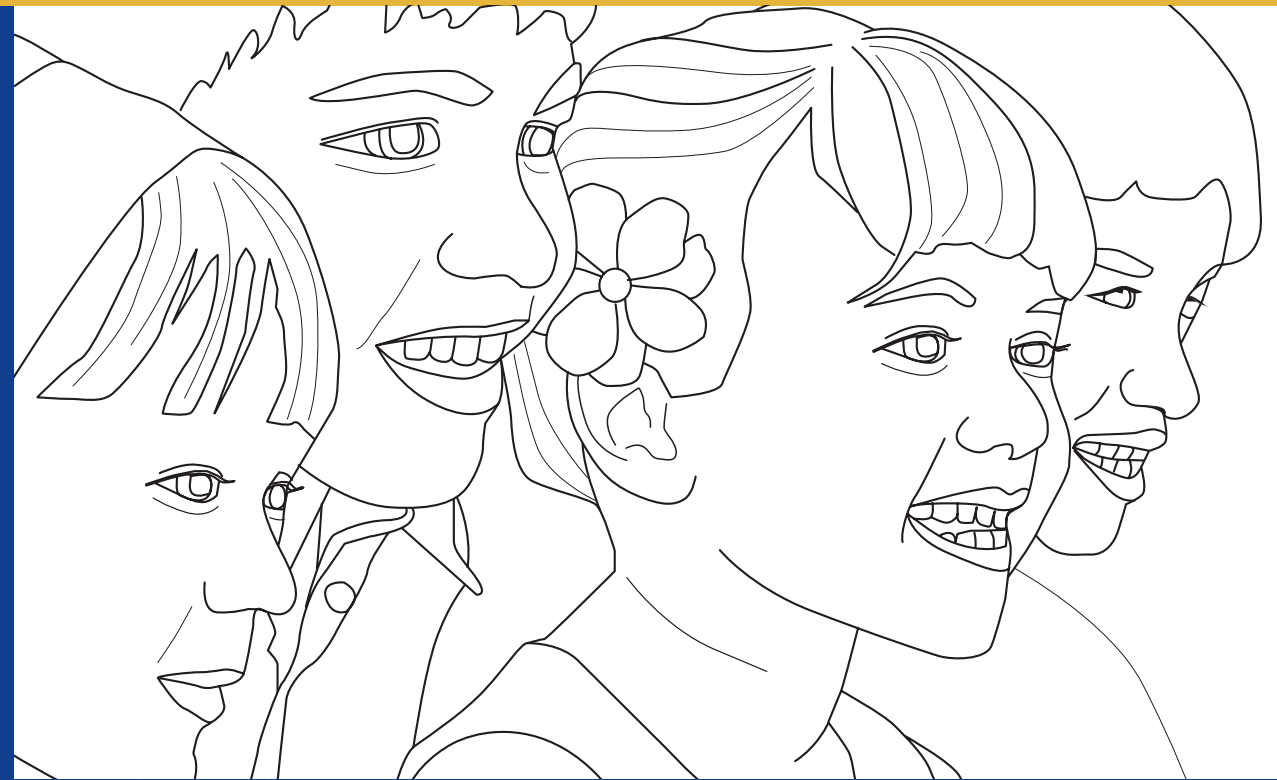
## ¡Hable!

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.

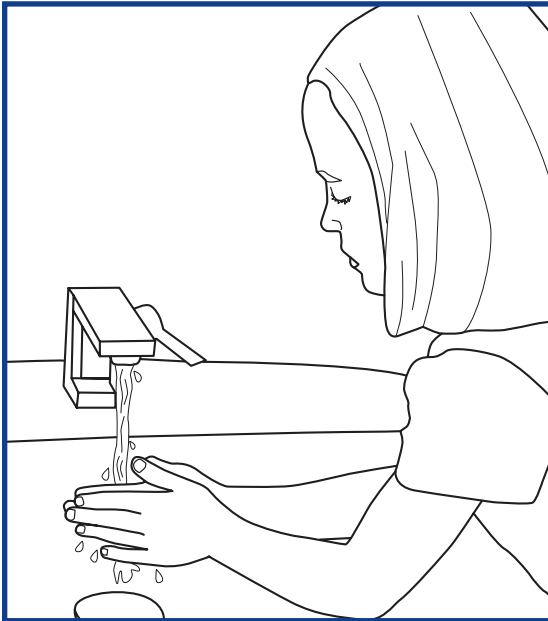
*Ayudando a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes*



## Mantente sano y a tus amigos también

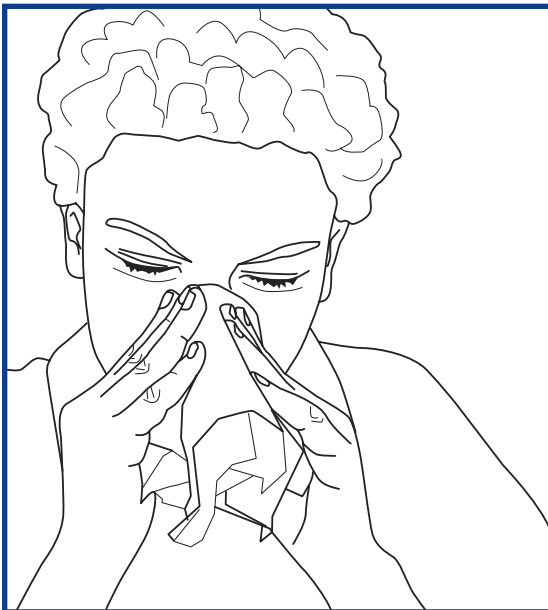
Un folleto de "Hable" especial para que los niños aprendan y coloren

# ¡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.