

Wash and Cover Lavarse y Cubrirse



THE UNIVERSITY of TEXAS
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



TEXAS
Department of
State Health Services
Health Service Region 11

Two simple things can help prevent the spread of the swine flu. Those two things are: washing your hands with soap and water, and covering your cough or sneeze. This will help keep you from infecting others with your illness.



Hay dos cosas sencillas que usted puede hacer para prevenir la influenza porcina. Esas dos cosas son: lavarse las manos con agua y jabón, y tapar su boca al toser o estornudar. De esta manera se puede evitar la transmisión de su enfermedad a otras personas.

HEALTH OFFICIAL

Dr. Brian Smith– Health Service Region 11 Regional Director

Wash and Cover • Lavarse y Cubrirse

The virus that causes swine flu can be transmitted between people and through objects and surfaces. The person who sneezes might infect their coworkers or classmates without intending to. You can prevent yourself from becoming ill and from spreading the swine flu by practicing good hand hygiene. Parents should also teach their children how to wash their hands thoroughly or to use hand sanitizer. You can even carry a bottle of hand sanitizer in your purse, briefcase, or backpack. You should also avoid touching your eyes, nose or mouth because we often spread germs this way.

Los virus que causan la influenza porcina pueden ser transmitidos de persona a persona, a través de objetos infectados y otras superficies. Sin la intención de hacerlo, una persona al estornudar puede infectar a su alrededor a sus compañeros de trabajo o escuela. Usted puede prevenir enfermarse y parar la propagación de la influenza porcina con tan solo llevar a cabo una buena higiene con sus manos. También es importante que los padres les enseñen a sus hijos como lavarse bien las manos o utilizar desinfectante. Incluso puede llevar un bote de desinfectante para manos en su bolso, portafolio o mochila. También debe evitar tocarse los ojos, nariz o boca ya que comúnmente es la forma en que propagamos los gérmenes.

Rosa Saucedo

teaches her grandkids how to wash their hands and cover their coughs.
le enseña a sus nietos cómo lavarse las manos y taparse la boca.

Cover your mouth with your arm when you sneeze or cough.

Tápese la boca con su brazo cuando estornuden o tosan.



Teach your kids to make hand washing a habit.

Forme en sus niños el hábito de lavarse las manos siempre.



Teach them to use soap every time they wash their hands.

Enséñeles a usar jabón cada vez que se laven las manos.



We're really big on hand washing in our home, especially with swine flu in the area. We wash before meals, after playing outside and anytime we use the bathroom. We also wash after we cough or sneeze. It's important to teach my grandkids that hand washing is one of the best ways to stay healthy. These are easy ways to make sure my family stays healthy.

En nuestra casa es sumamente importante el lavado de manos, especialmente con la influenza porcina en nuestros alrededores. Nos lavamos las manos antes de las comidas, después de haber jugado afuera, y después de haber ido al baño. También nos lavamos las manos después de haber tosido o estornudado. Es muy importante enseñarle a mis nietos que lavarse las manos es una de las mejores maneras para permanecer sanos. Estas son formas sencillas para asegurarme que mi familia se mantenga sana.

I set an example for my grandkids and always cover my mouth when I cough or sneeze.

Como un ejemplo para mis nietos, me cubro la boca cuando toso o estornudo.



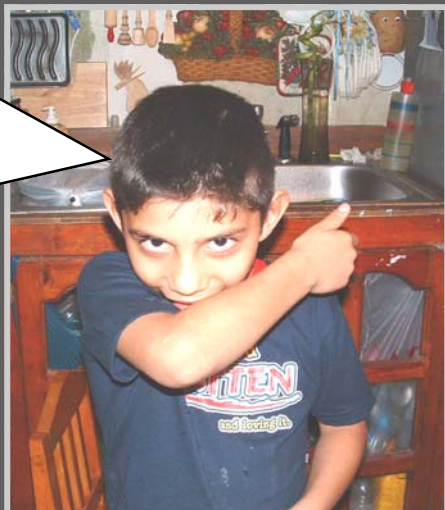
Wash your hands after blowing your nose, sneezing, or coughing.

Lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser.



If you don't have a tissue, cough or sneeze into your arm to cover your mouth.

Si no tiene pañuelo, utilice el brazo para taparse la boca..



Throw your tissue in the trash after using it.

Tire el pañuelo en el basurero después de usarlo.

