



# FLU Wants You!

## 3 Ways to Fight the Flu.



**COUGH and  
SNEEZE  
in your  
SLEEVE.**  
Hands spread  
the disease.



**WASH  
HANDS  
OFTEN**  
for 20 seconds  
with soap and  
warm water!



**REST is  
BEST.**  
Stay home if you have  
flu symptoms:

- Fever, 100°F/38°C  
and above
- Coughing and sneezing
- Body aches
- Extreme fatigue

**Stop the flu before it gets you.**



# ¡LA GRIPE SIEMPRE AL ACECHO!

## 3 formas de combatir la gripe.



**AL TOSER y  
ESTORNUDAR  
cúbrase con el  
BRAZO**

y no con las manos, porque con  
las manos se propaga la  
enfermedad.



**¡LÁVESE LAS  
MANOS SEGUIDO**  
por 20 segundos con agua tibia y  
jabón!



**LO MEJOR es  
DESCANSAR.**

Quédense en casa si tiene

síntomas de la gripe:

- Fiebre de 100°F/38°C o más
- Tos y estornudos
- Dolores de cuerpo
- Fatiga extrema

**Evite contagiarse de gripe deteniendo su propagación.**