

COLDS AND THE FLU

- Make sure your child gets a flu shot every year in the fall.
- Have your child wash their hands often with soap and water.
- Keep a bottle of hand sanitizer in your child's backpack or desk at school.
- When possible, keep your child stay away from people who have colds or other infections.
- Teach children to cough and sneeze into their sleeve, not their hand.
- Wash hands after using a tissue



Write your own goals!

RESFRIADOS Y LA INFLUENZA

- Vacune a su hijo(a) contra la influenza cada año. Pídelo a su pediatra en octubre o noviembre.
- Dígle a su hijo(a) que se lave las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Dígle a su hijo(a) que tenga una botella de desinfectante de manos en su mochila o escritorio.
- Si es posible, mantenga a su hijo(a) alejado de las personas con resfríos u otras infecciones virales.
- Enseñe a su hijo(a) a toser y estornudar en la manga de su camisa en vez de su mano.
- Lávese las manos con agua y jabón después de usar un pañuelo

¡Escribe sus propias metas!


