


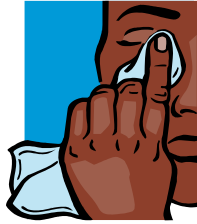





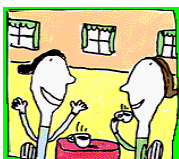



It's important to take certain steps to prevent getting sick!



Sickness Prevention & Practicing Good Hygiene

Getting Sick is no fun! But there are ways to prevent getting sick!

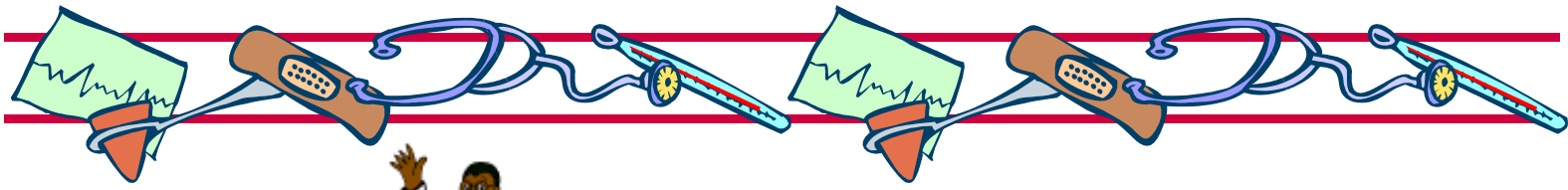
Here are some things you can do at home and work to protect yourself and your family from getting sick:

<p>Wash your hands often. Use warm, soapy water. Scrub your hands for at least 15 seconds.</p> 	 <p>Avoid touching your eyes, nose, and mouth. If you do, wash your hands.</p>	<p>Drink plenty of fluids, like water, fat free milk, and sugar-free juices! Don't drink after others!</p> 
 <p>Eat healthy balanced meals.</p> <p>Avoid smoking and drinking alcohol as they are harmful to the body.</p> 	 <p>Exercise regularly with advice from your doctor.</p>	<p>Get plenty of sleep and relaxation.</p>  <p>Do things that make you happy!</p> 
 <p>Manage the stress and tension in your life. Relax!</p>	<p>If you get sick...</p>  <p>stay home if needed, get plenty of rest and check with your doctor.</p>	 <p>Cover your mouth and nose when you sneeze or cough. Then wash your hands.</p>



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. www.migrantclinician.org
Funding provided by Texas Department of State Health Services, Diabetes Program.






Es importante tomar ciertos pasos para prevenir enfermarse.



Prevenir y Practicar Buena Higiene Enfermedades

A nadie le gusta enfermarse.
¡Pero hay maneras de prevenir enfermedades!

Estas son algunas cosas que puede hacer en su casa o en el trabajo para prevenir Ud. y su familia enfermarse:

<p>Lave sus manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Frotese las manos al menos durante 15 segundos.</p> 	<p>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si se los toca, lavesé las manos.</p> 	<p>¡Tome muchos líquidos, como agua, leche desnatada, y jugo natural sin azúcar! ¡No beba de los vasos de otras personas!</p> 
<p>Coma comidas saludables y balanceadas.</p>  <p>Evite fumar y tomar alcohol, porque hacen daño al cuerpo.</p> 	<p>¡Haga ejercicio regularmente, siempre bajo el consejo de su médico!</p> 	<p>Duerma y descance lo suficiente.</p>  <p>¡Haga cosas divertidas que le hagan feliz!</p> 
<p>¡Controle la tensión y el estrés en su vida! ¡Relájese!</p> 	<p>Si se enferma....</p> <p>Quédese en casa si puede. Descanse mucho y consulte a su doctor.</p> 	<p>Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o al toser. ¡Y después lavesé las manos!</p> 



Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017. www.migrantclinician.org
Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

