FLU FIGHTERS Activity Book

TEXAS Department of State Health Services

TexasFlu.org

STOPPING THE FLU IS UP TO YOU

#11-13338
Rev 01/2010

FLU FIGHTERS

TEXAS FLU .ORG

Certificate of Achievement

STOPPING THE FLU IS UP TO YOU

IS AWARDED TO

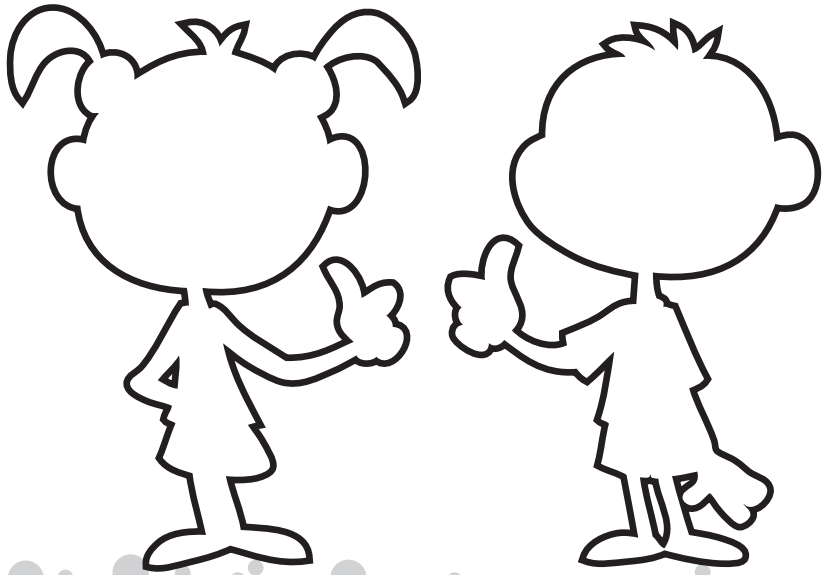
_____ _____

Name *Age*

FOR BECOMING AN OFFICIAL FLU FIGHTER

"I pledge to always practice healthy habits and to help stop the spread of flu!"

- ☑ I wash my hands often.
- ☑ I cover my coughs and sneezes.
- ☑ I get my flu shot.
- ☑ I stay home when I'm sick.



_____

Parent or Teacher

TEXAS Department of State Health Services

For more information, go to TexasFlu.org

Healthy Habits • Fill in the Blanks and Match 'em Up

After you fill in the blank, draw a line to the picture that matches the message.

GET YOUR _____ ☐

The best way to defend yourself is to get this when you can.

_____YOUR HANDS ☐

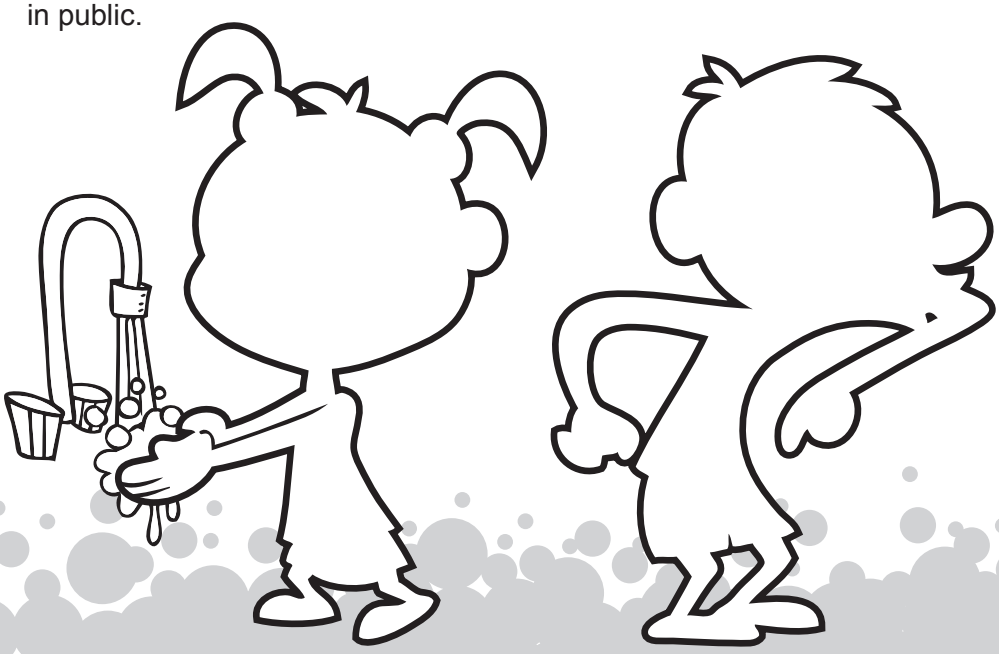
Scrub for at least 20 seconds with soap and water or use hand sanitizer.

_____YOUR COUGH ☐

Use a tissue to cover your mouth and nose when you cough or sneeze. No tissue around? Your sleeve will do.

STAY _____ ☐

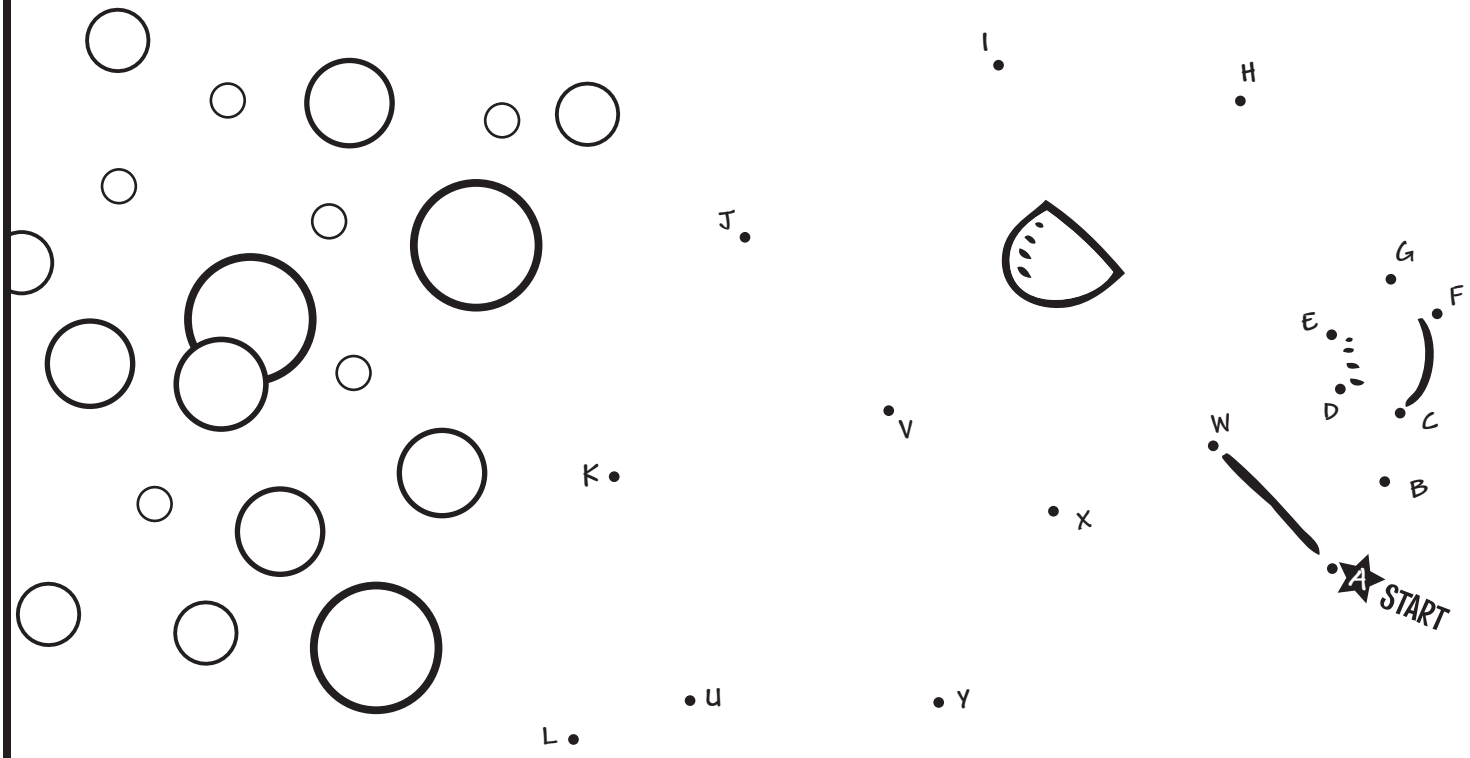
If you get sick, it's best to keep away from others and wait until you're well before going to school or out in public.



For more information, go to TexasFlu.org

Dot-to-Dot · Keep Germs to Yourself!

Connect the dots to see who's hanging around after you sneeze or cough.



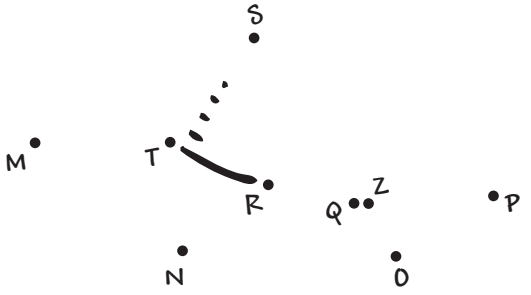
Know the Numbers:

20 seconds Washing your hands with soap and water for at least 20 seconds, or as long as it takes to sing the "ABC Song," can get rid of germs.

90 MPH (miles per hour) That's the speed a sneeze can travel as it leaves your body! That's a super-fast way to spread germs so always be sure to cover yourself with a tissue or sneeze into your sleeve.

1,000,000 Eeeeewwww! Did you know that a sneeze can contain up to one million germs? When you sneeze or cough, little germs go flying out of your body so try hard to catch them in a tissue or your sleeve and wash up afterward.

24 hours If you're sick, stay home for at least 24 hours after your fever is gone to avoid spreading the flu to others.



For more information, go to TexasFlu.org

4-in-1-Maze

Fight the Flu at Every Turn!

Your mission is to stay away from the germs and make it safely to "Good Health"!

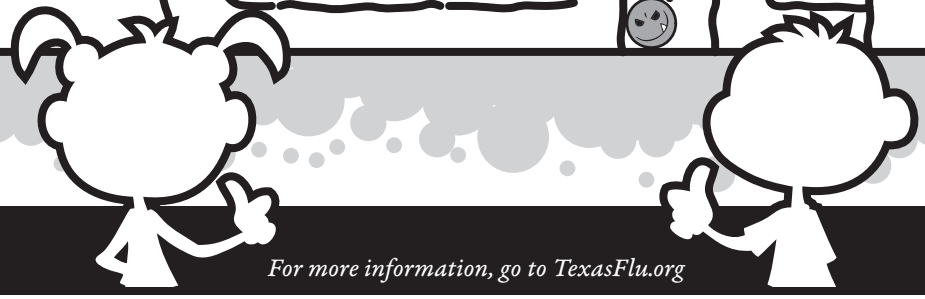
Cover Coughs & Sneezes

Get a Flu Shot

Good Health!

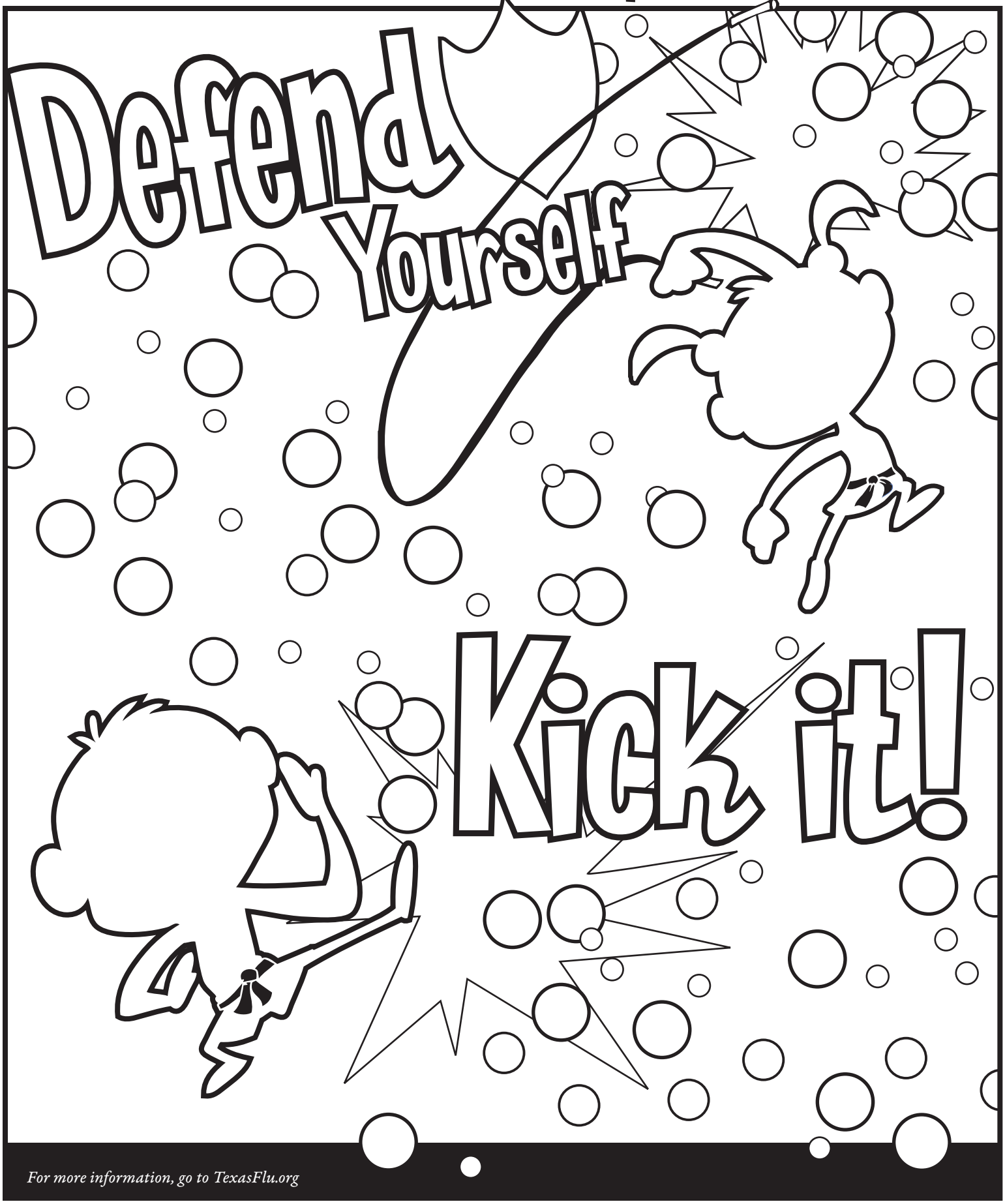
Wash Hands Often

Stay Home When Sick



For more information, go to TexasFlu.org

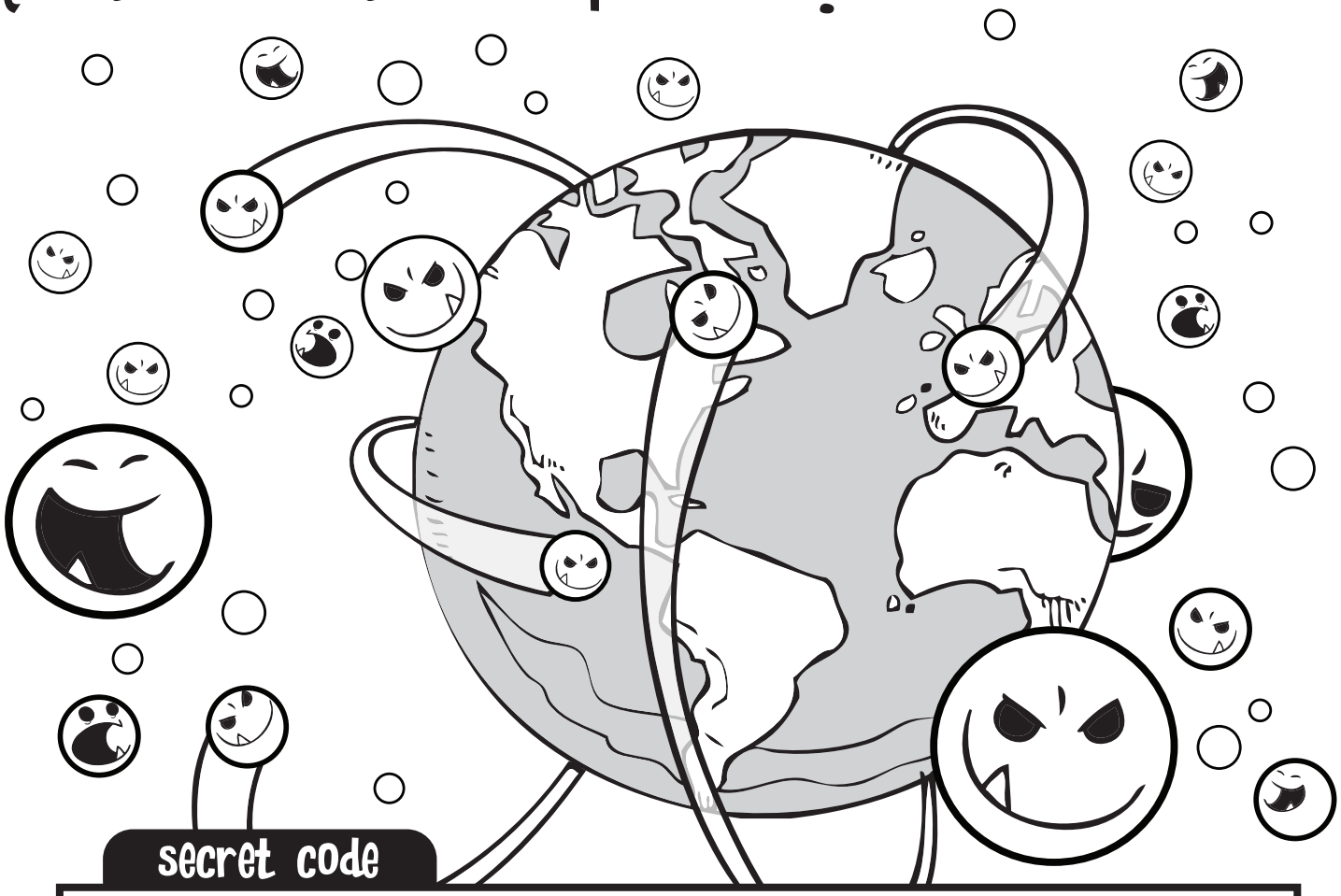
Color it Up!


Defend Yourself
Kick it!
For more information, go to TexasFlu.org

Global Puzzle • Uncover the Secret Message!

Use the secret code to match the number to the letter and find the hidden answer.

Question: What is a flu pandemic?



secret code

1 = A	6 = F	10 = J	14 = N	18 = R	22 = V
2 = B	7 = G	11 = K	15 = O	19 = S	23 = W
3 = C	8 = H	12 = L	16 = P	20 = T	24 = X
4 = D	9 = I	13 = M	17 = Q	21 = U	25 = Y
5 = E					26 = Z

Answer: A flu pandemic is...

23 8 5 14 1 12 15 20 15 6 16 5 15 16 12 5 6 18 15 13 1 12 12 15 22 5 18

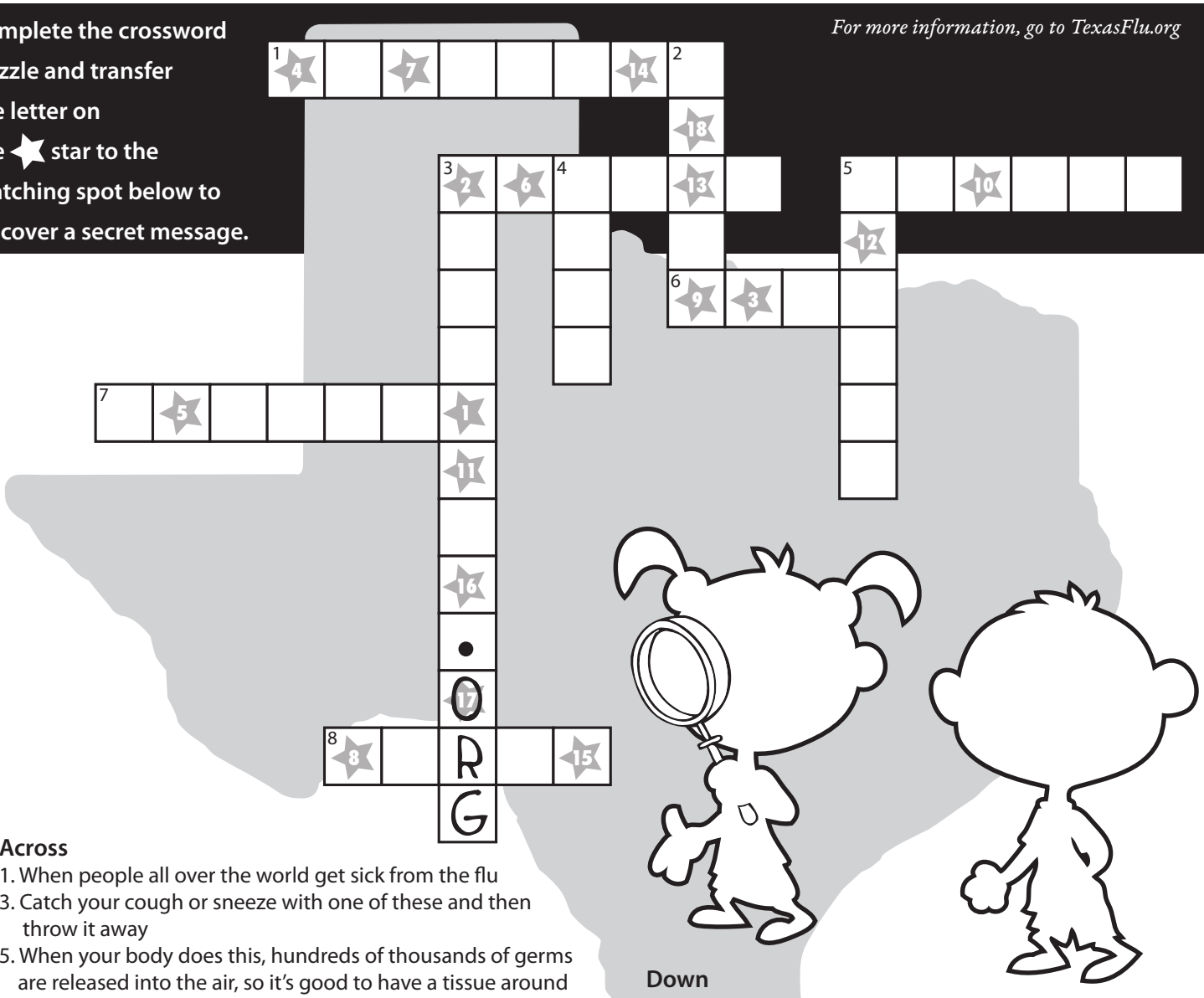
20 8 5 23 15 18 12 4 7 5 20 19 9 3 11 6 18 15 13 20 8 5 19 1 13 5 6 12 21

For more information, go to TexasFlu.org

Flu Fighters · Crossword Challenge

Complete the crossword puzzle and transfer the letter on the ★ star to the matching spot below to discover a secret message.

For more information, go to TexasFlu.org



Across

1. When people all over the world get sick from the flu
3. Catch your cough or sneeze with one of these and then throw it away
5. When your body does this, hundreds of thousands of germs are released into the air, so it's good to have a tissue around or use your sleeve
6. Stay _ _ _ _ when you're sick
7. Flu _ _ _ _ _ _ _ or moves around from person to person when people cough or sneeze into the air
8. These little "bugs" spread from one person to another

Down

2. Cover your _ _ _ _ _
3. The Texas Web site for the latest flu updates
4. Wash with this for 20 seconds to help stop the flu from spreading
5. No tissue? This will do if you have to cough or sneeze

secret message

_ _ _ _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _ _ _

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

_ _ _ _ P T O Y _ U !

14 15 16 17 18

LUCHADORES CONTRA LA GRIPE

Libro de Actividades

TEXAS Department of State Health Services

TexasFlu.org

DETENER LA GRIPE DEPENDE DE USTED

#11-13338
Rev 01/2010

LUCHADORES CONTRA LA GRIPE

TEXAS FLU .ORG

Certificado de Triunfo

DETENER LA GRIPE DEPENDE DE USTED

SE LE ENTREGA A

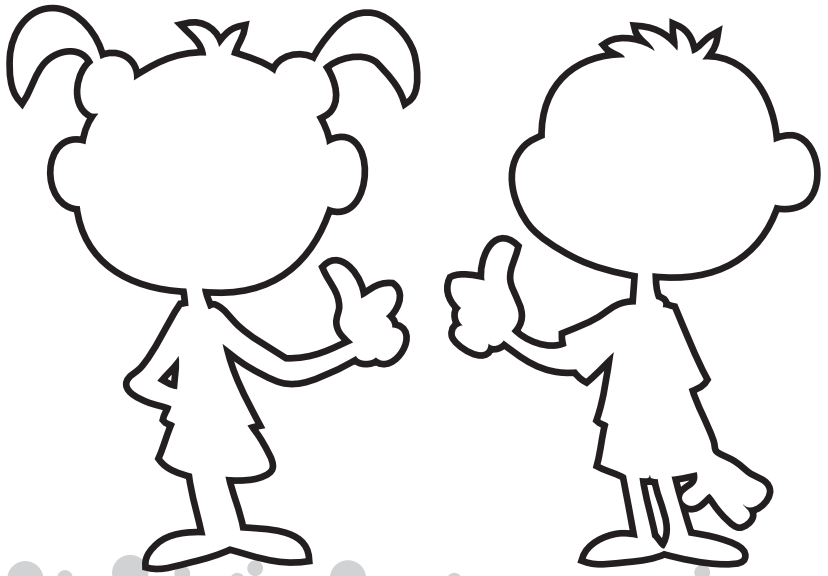
_____ _____

Nombre *Edad*

POR HACERSE UN LUCHADOR OFICIAL CONTRA LA GRIPE

"Yo prometo siempre practicar hábitos de salud y ¡ayudar a detener la propagación de la gripe!"

- ☑ Yo me lavo las manos a menudo.
- ☑ Yo me cubro al toser y estornudar.
- ☑ Yo me vacuno contra la gripe.
- ☑ Yo me quedo en casa si me enfermo.



_____

Padre o Tutor

TEXAS Department of State Health Services

Para más información, vaya a TexasFlu.org

Hábitos de Salud • Llena los espacios y haz que correspondan

Después de llenar el espacio en blanco, dibuja una línea hacia el dibujo que corresponda con el mensaje.

PONERTE TU_____ ☐

La mejor forma de defenderte es ponerte esto cuando puedas.

_____TUS MANOS ☐

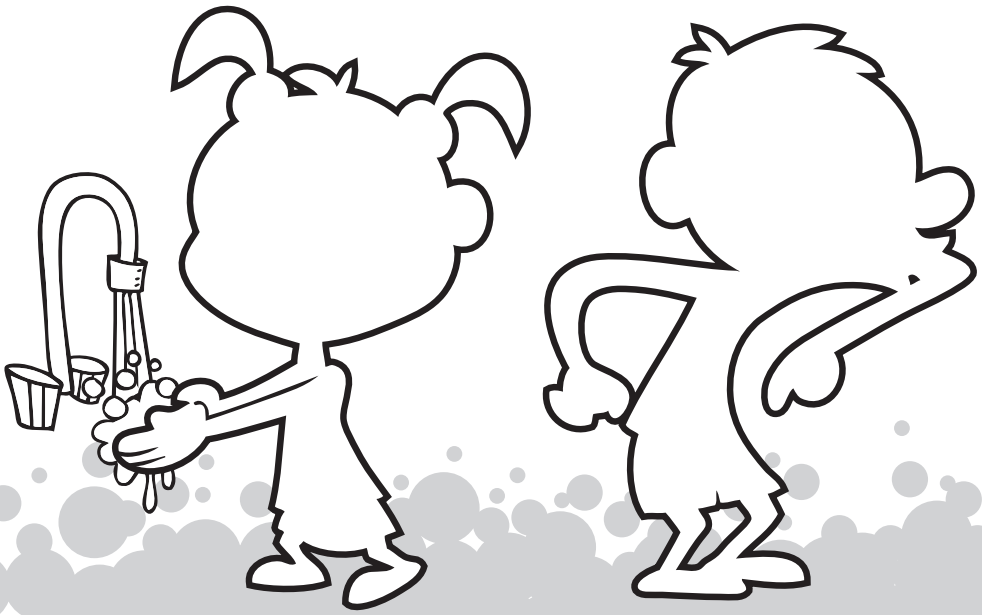
Tállalas por lo menos durante 20 segundos con jabón y agua o usa un desinfectante de manos.

_____ AL TOSER ☐

Usa un pañuelo desechable para cubrir tu boca y nariz al toser o estornudar. ¿No hay pañuelo cerca? Usa tu manga.

QUÉDATE EN _____ ☐

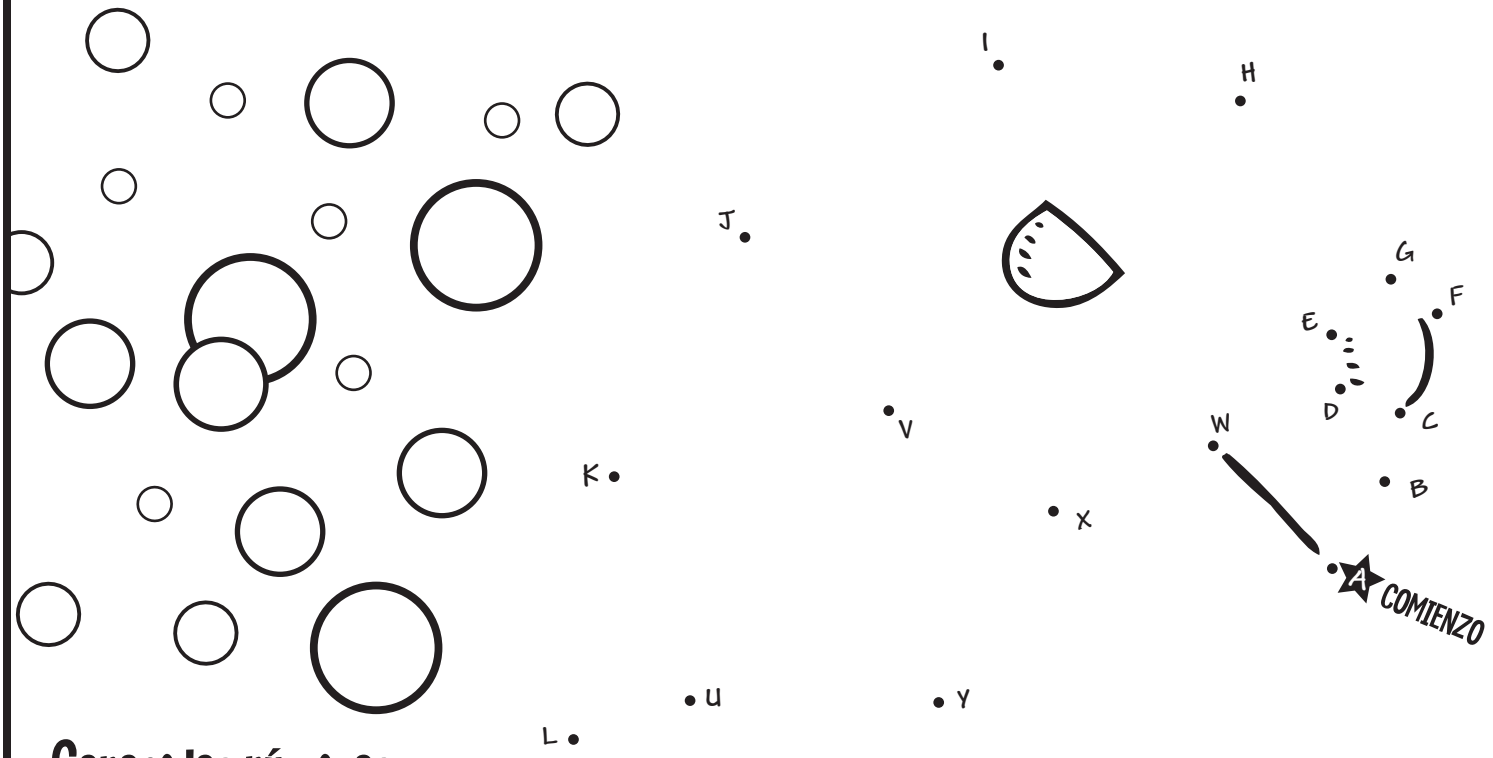
Si te enfermas, es mejor alejarte de los demás y esperar hasta que estés bien antes de ir a la escuela o estar en lugares públicos.



Para más información, vaya a TexasFlu.org

De punto en punto · ¡Detén tus gérmenes!

Conecta los puntos para ver quién se queda por ahí después de que tú estornudas o toses.



Conoce los números:

20 segundos El lavarte las manos con jabón y agua por lo menos durante 20 segundos o lo que tome en decir el abecedario o cantar los ABCs en inglés puede acabar con los gérmenes.

90 MPH (millas por hora) ¡Es la velocidad a la que viaja un estornudo al salir de tu cuerpo! Esta es una manera súper rápida de propagar gérmenes, así que asegúrate de cubrirte siempre con un pañuelo desechable o de estornudar en tu manga.

1,000,000 ¡Un millón! ¿Sabías tú que un estornudo puede tener hasta un millón de gérmenes? Cuando tú estornudas o toses, los pequeños gérmenes salen volando fuera de tu cuerpo, así que haz el esfuerzo de atraparlos con un pañuelo desechable o con tu manga y después lávate.

24 horas Si estás enfermo, quédate en casa por lo menos 24 horas después de que ya no tengas fiebre para que no propagues la gripe a los demás.

Para más información, vaya a TexasFlu.org

Laberintos

¡Lucha contra la gripe en cada vuelta!

Tu misión es no acercarte a los gérmenes y ¡llegar a salvo hacia la "Buena Salud"!

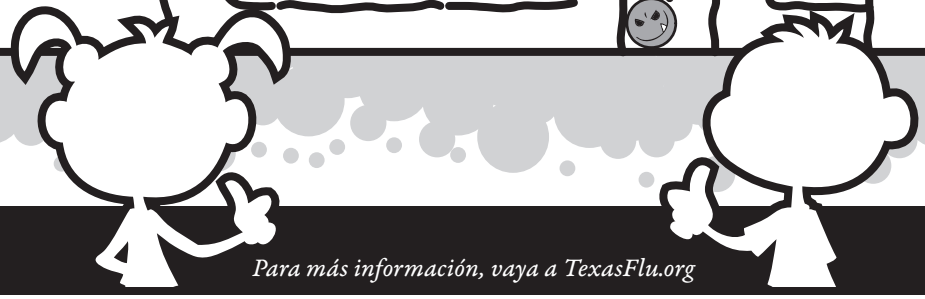
Cúbrete

Vacúnate

¡Buena Salud!

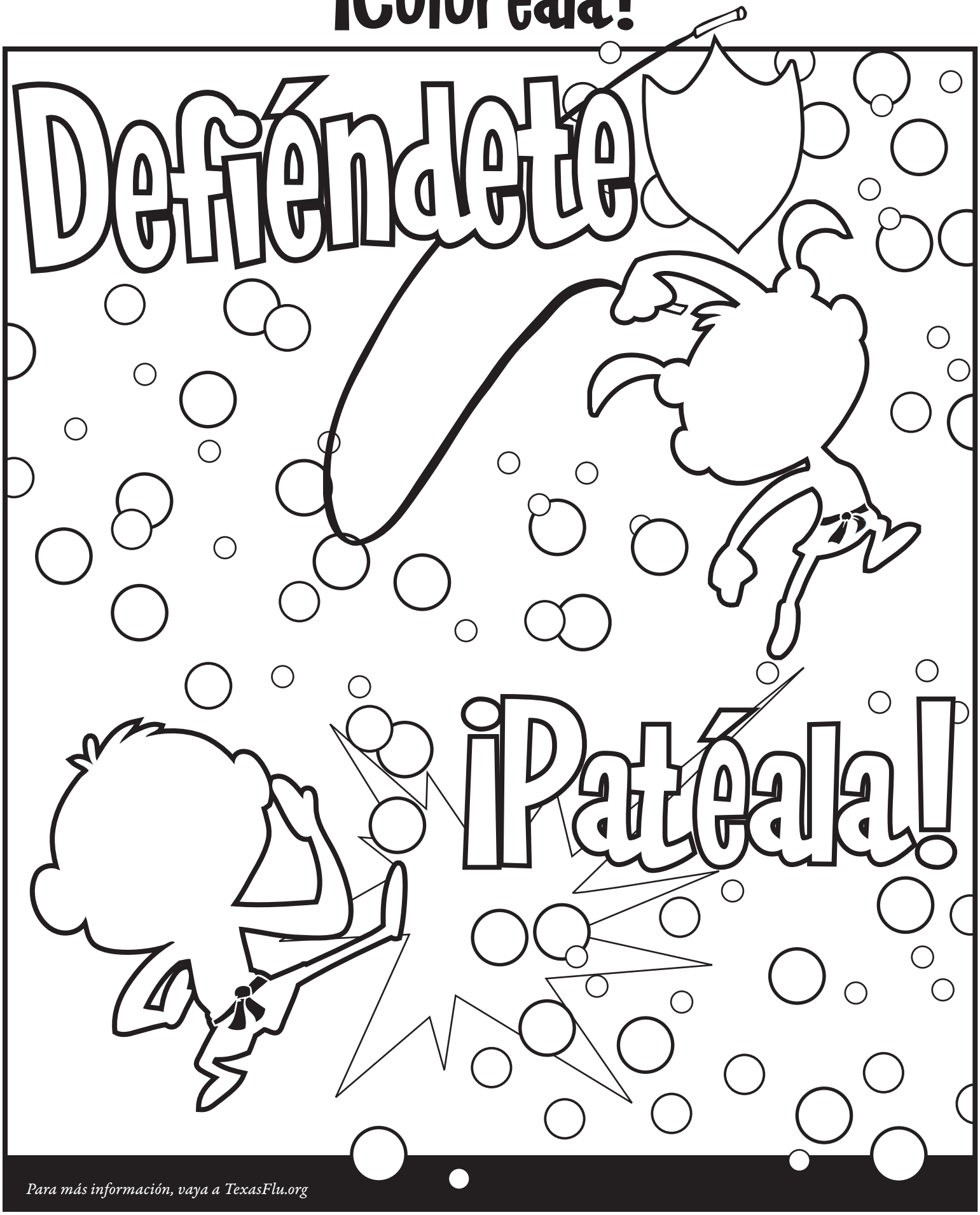
Lávate

Quédate en casa



Para más información, vaya a TexasFlu.org

¡Coloréala!

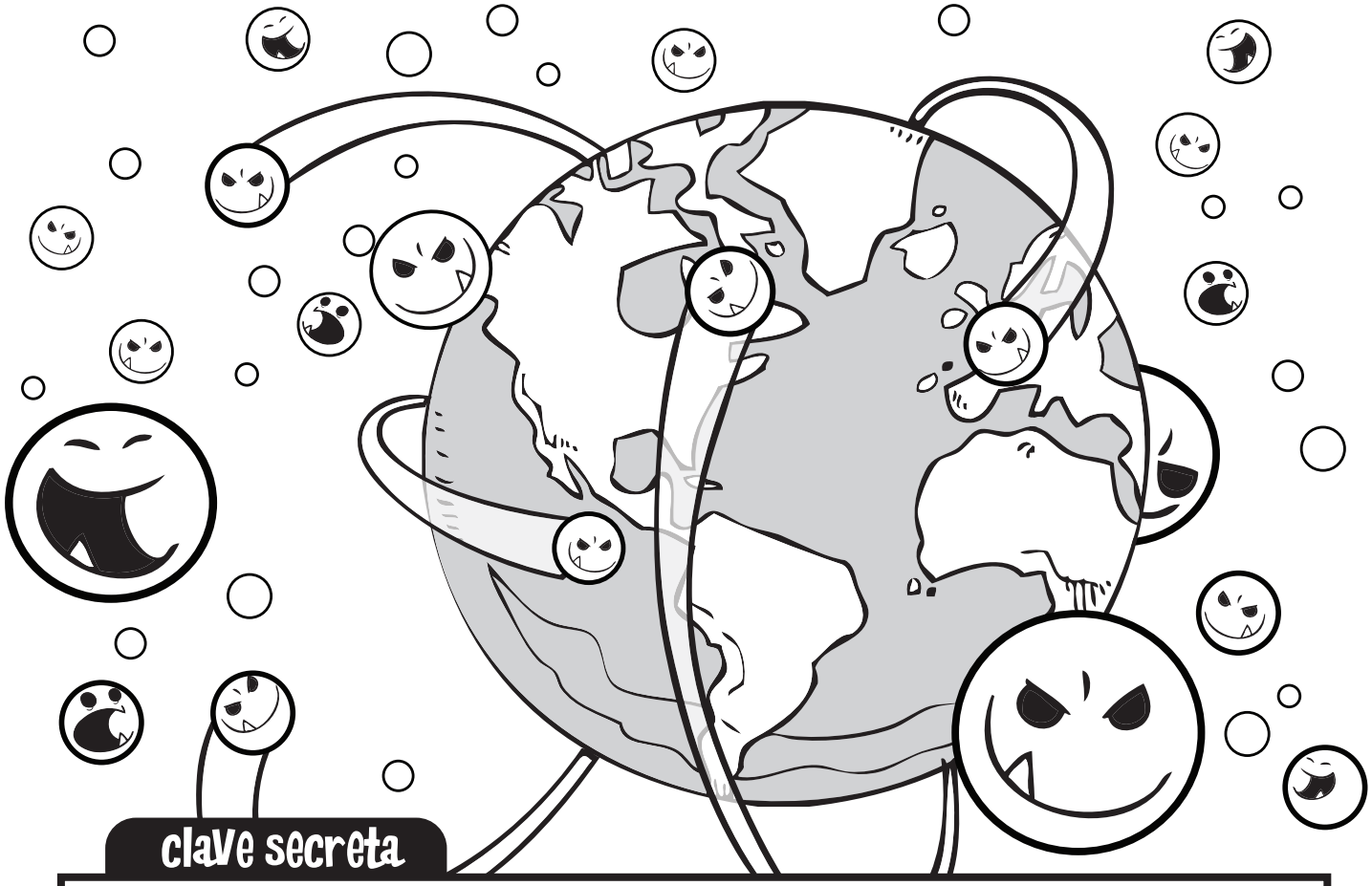


Para más información, vaya a TexasFlu.org

Adivinanza Global · ¡Descubre el mensaje secreto!

Usa la clave secreta para hacer que corresponda el número con la letra y encuentra la respuesta escondida.

Pregunta: ¿qué es una gripe pandémica?



clave secreta

1 = A	6 = F	10 = J	14 = N	18 = R	22 = V
2 = B	7 = G	11 = K	15 = O	19 = S	23 = W
3 = C	8 = H	12 = L	16 = P	20 = T	24 = X
4 = D	9 = I	13 = M	17 = Q	21 = U	25 = Y
5 = E					26 = Z

Respuesta: una gripe pandémica es...

3 21 1 14 4 15 13 21 3 8 1 19 16 5 18 19 15 14 1 19 4 5 20 15 4 15 5 12

13 21 14 4 15 19 5 5 14 6 5 18 13 1 14 4 5 12 1 13 9 19 13 1 7 18 9 16 5

Para más información, vaya a TexasFlu.org

LUCHADORES CONTRA LA GRIPE • Crucigrama

Para más información, vaya a TexasFlu.org

Llena el crucigrama y coloca la letra en la estrella ★ para hacer que el lugar de abajo corresponda y poder descubrir el mensaje secreto.

Hacia la derecha

2. Cuando las personas de todo el mundo se enferman de gripe, a esto se le llama gripe _ _ _ _ _ _ _ _ _
3. Cúbrete al toser o estornudar con uno de estos y luego tíralo a la basura
6. Cúbrete cuando _ _ _ _ _
9. ¿No tienes pañuelo? Usa esto si tienes que toser o estornudar
10. Estos pequeños "bichos" se propagan de una persona a otra

Hacia abajo

1. El sitio Web de Texas para la información más reciente
4. La gripe se _ _ _ _ _ _ _ o se mueve de una persona a otra cuando la gente tose o estornuda en el aire
5. Quédate en _ _ _ _ cuando estés enfermo
7. Cuando tu cuerpo hace esto, cientos de miles de gérmenes se sueltan en el aire, por eso es bueno tener un pañuelo cerca o usar tu manga
8. Lávate con esto durante 20 segundos para ayudar a detener la propagación de la gripe

el mensaje secreto

D _ _ _ _ _ _   _ _   _ _ _ _ _
(1) (2) (3) (4) (5) (6)   (7) (8)   (9) (10) (11) (12) (13)

_ E _ E N _ E   D _   _ _ _ _ D!
(14) (15) (16)   (17)   (18) (19) (20) (21)