

FLU FIGHTERS Activity Book

TEXAS
DEFEND YOURSELF!



TEXAS
Health and Human
Services
Immunization Unit

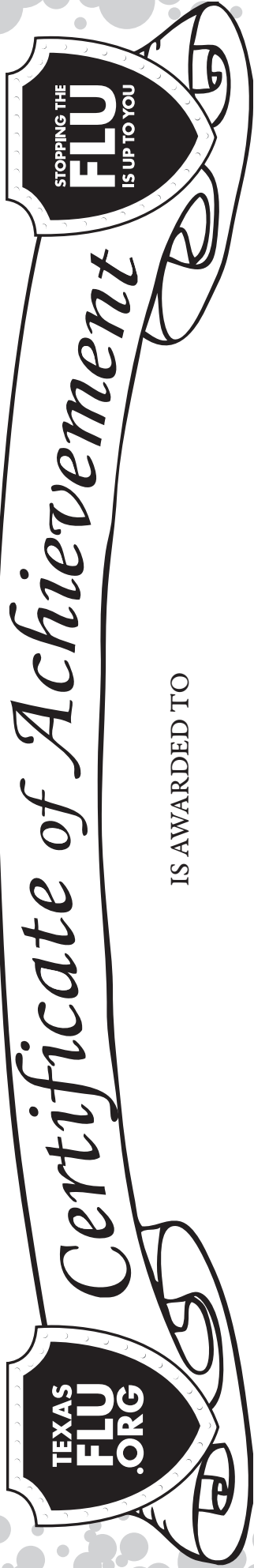
Texas Department of State
Health Services

TexasFlu.org



#11-13338
Rev 09/2017

FLU FIGHTERS



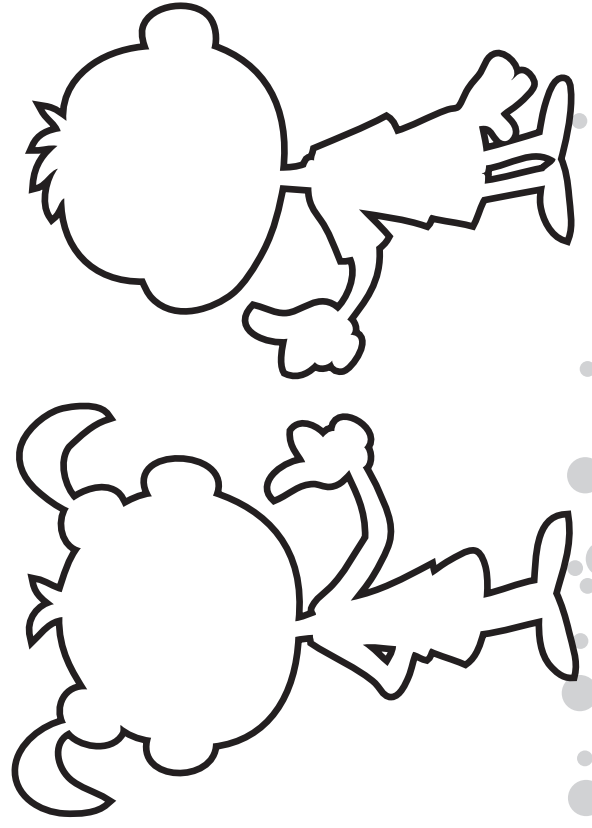
IS AWARDED TO

_____ 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 Health and Human Services Commission

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 _____

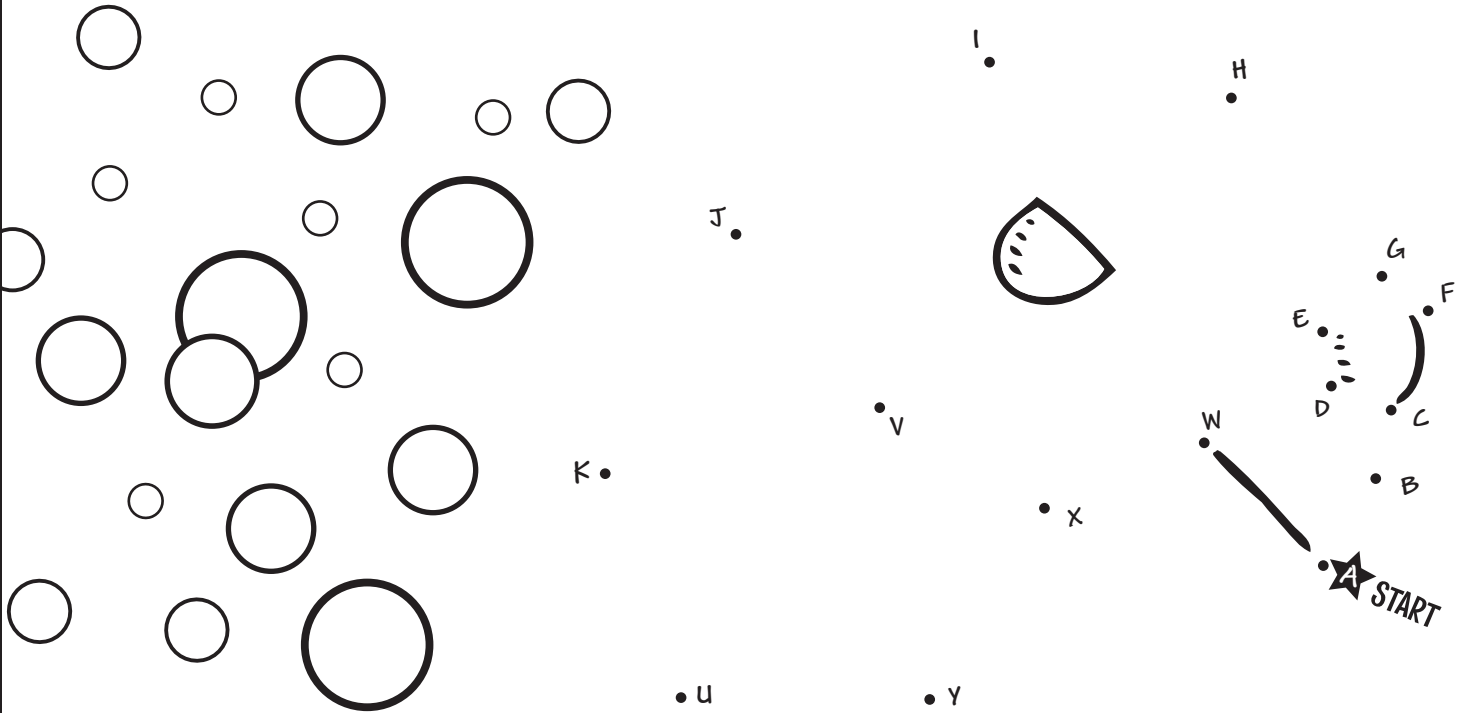
If you get sick, it's best to keep away from others and wait until you're well before going to school or out in public.



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 Eeeeewww! 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.



4-in-1-Maze

Fight the Flu at Every Turn!

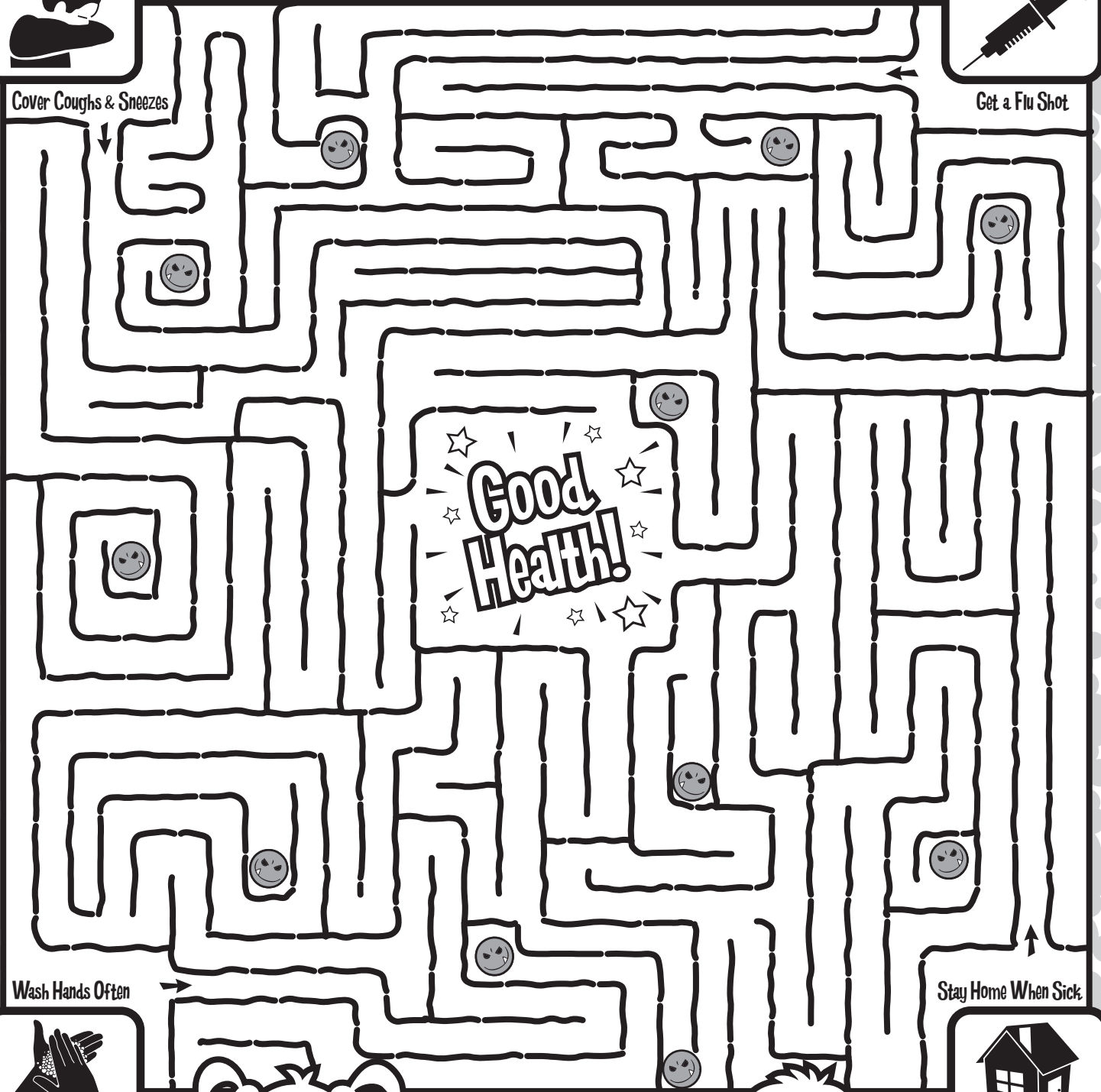
Your mission is to stay away from the germs and make it safely to "Good Health"!



Cover Coughs & Sneezes



Get a Flu Shot



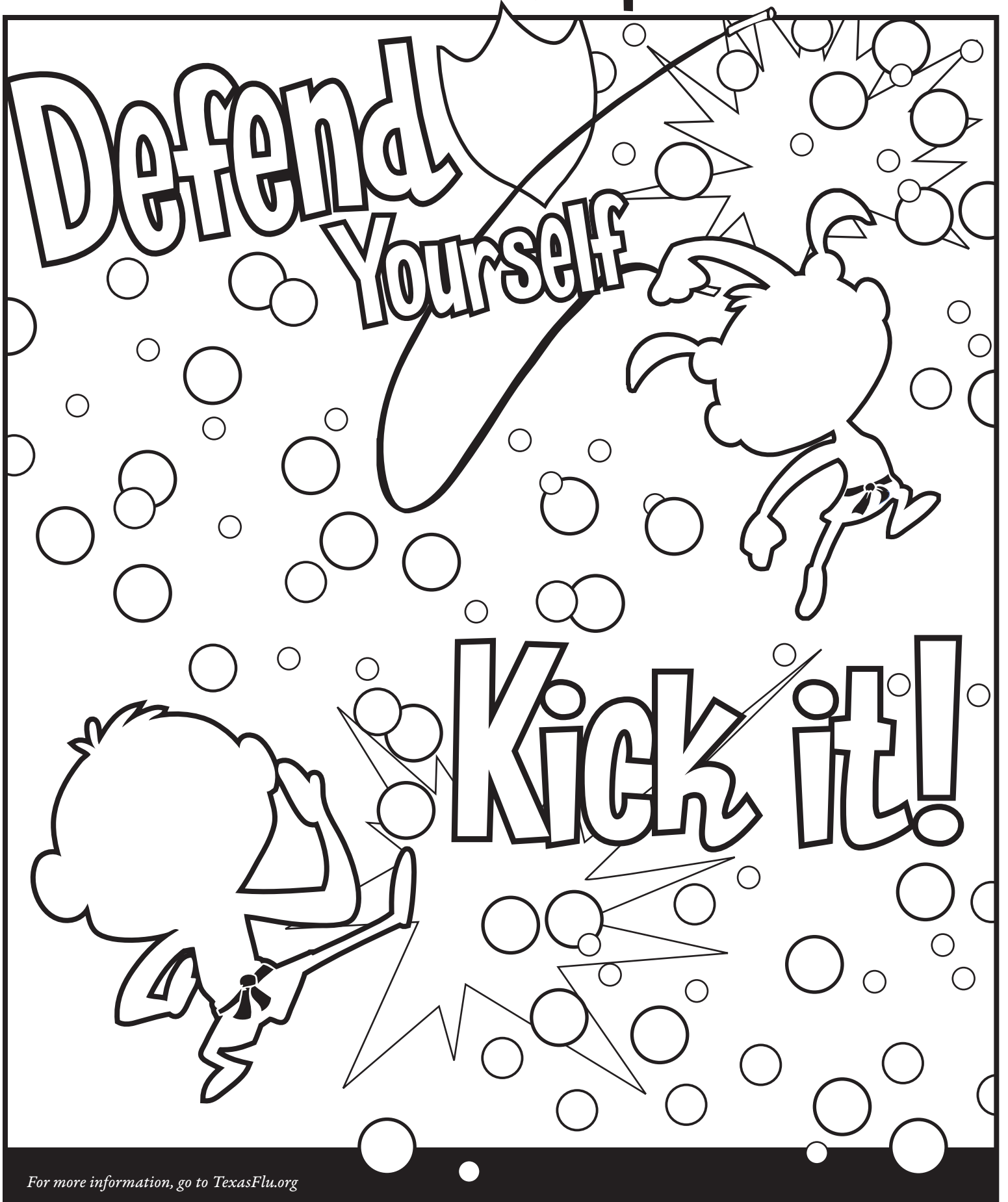
Wash Hands Often



Stay Home When Sick



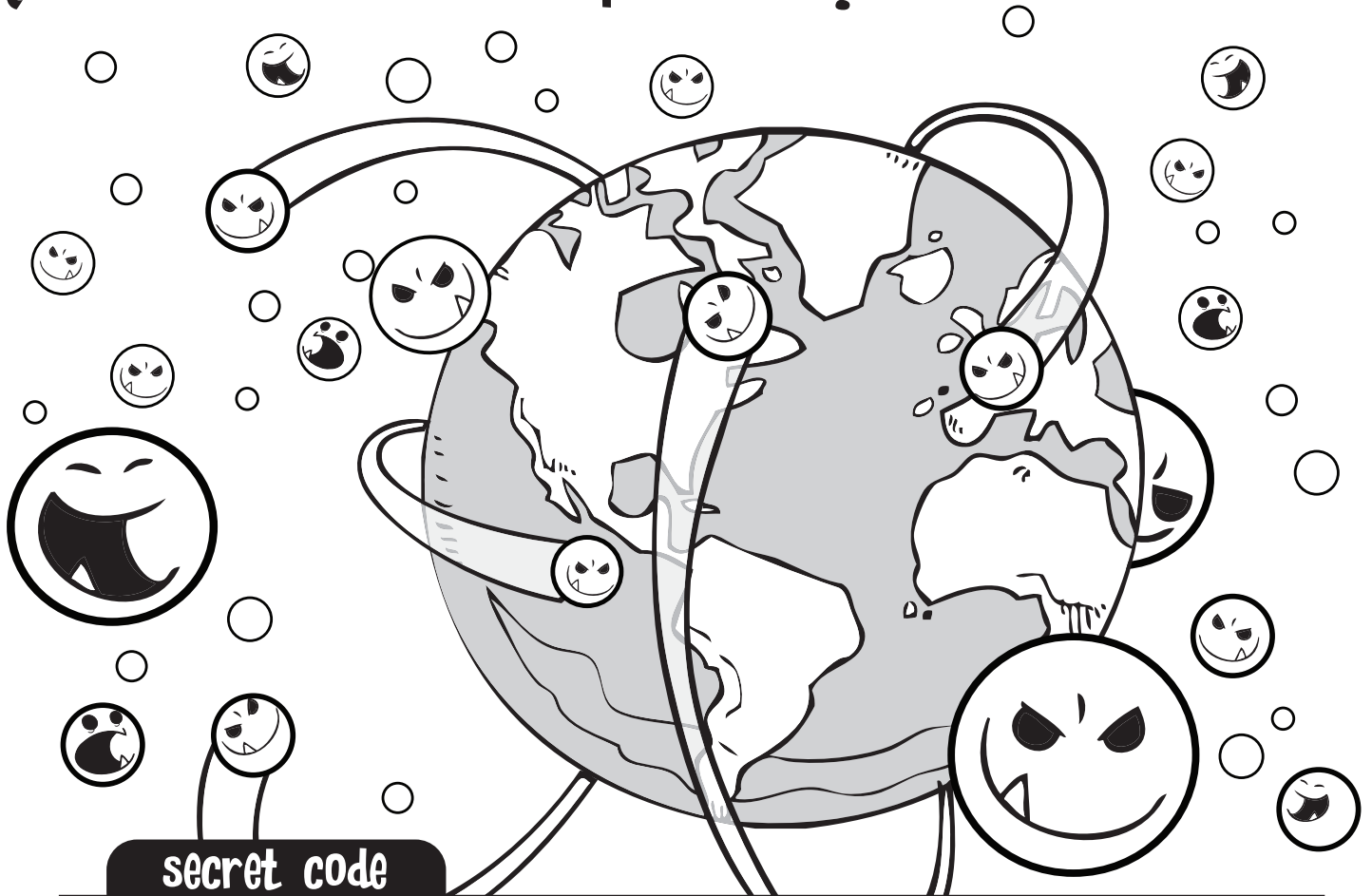
Color it Up!



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

For more information, go to TexasFlu.org

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

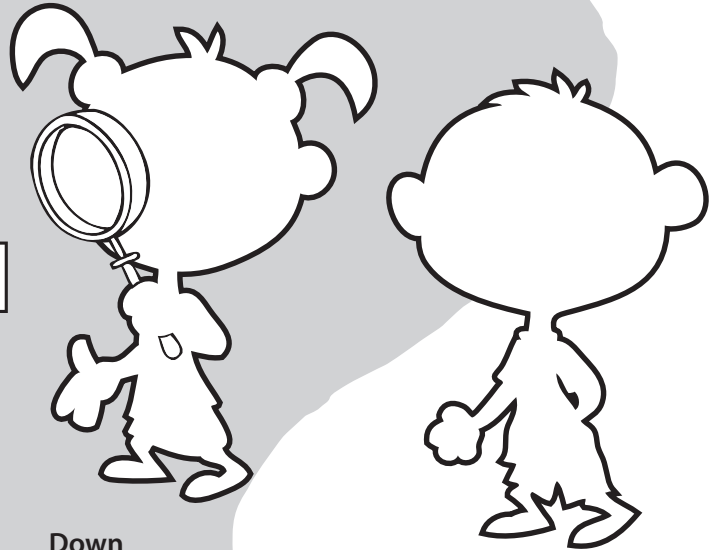


Across

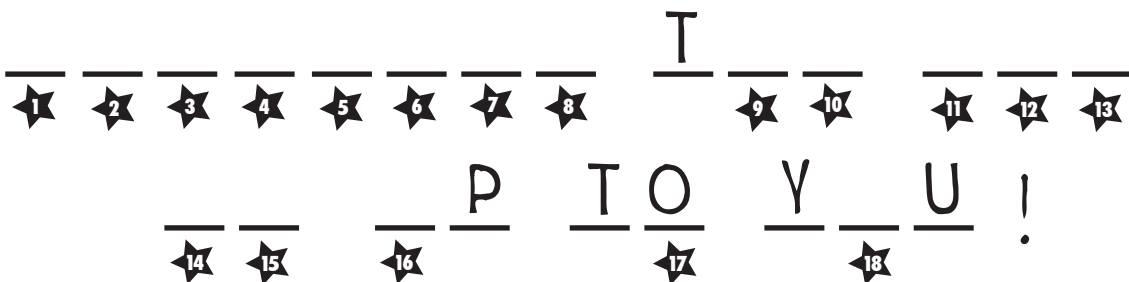
1. When people all over the world get sick from the flu
3. Catch your cough or sneeze with one of these and then throw it away
5. When your body does this, hundreds of thousands of germs are released into the air, so it's good to have a tissue around or use your sleeve
6. Stay _____ when you're sick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



LUCHADORES CONTRA LA GRIPE

Libro de Actividades

TEXAS
¡DEFIÉNDETE!



TEXAS
Health and Human
Services

Immunization Unit

Texas Department of State
Health Services

TexasFlu.org



#11-13338
Rev. 09/2017

LUCHADORES CONTRA LA GRIPE

Certificado de Triunfo

TEXAS
FLU
.ORG

DE TENER LA
GRIPE
DEPENDE
DE USTED

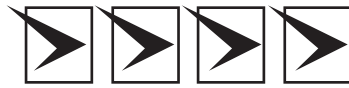
SE LE ENTREGA A

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
Health and Human
Services

Texas Health and Human
Services Commission

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.



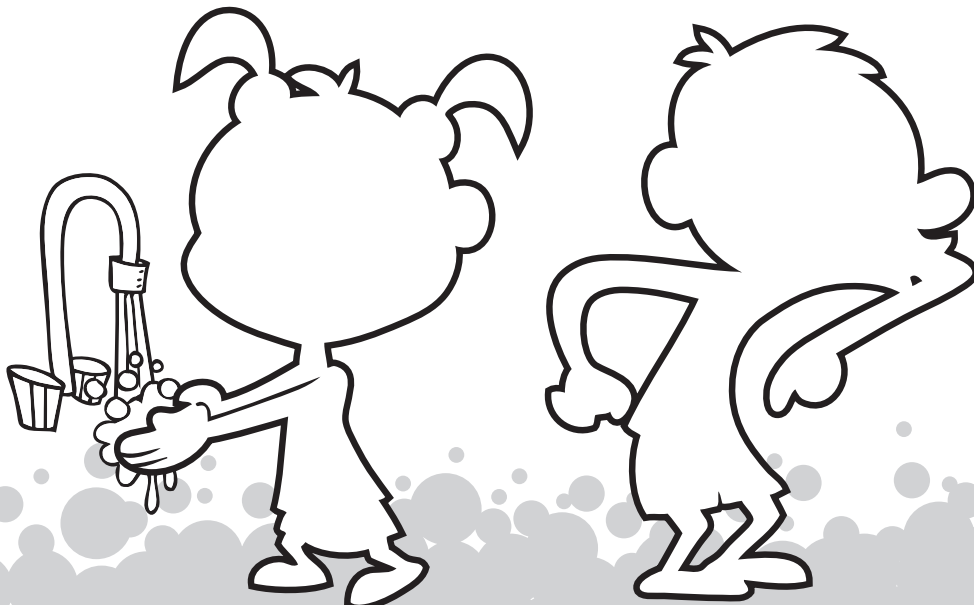
_____ **AL TOSER**

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



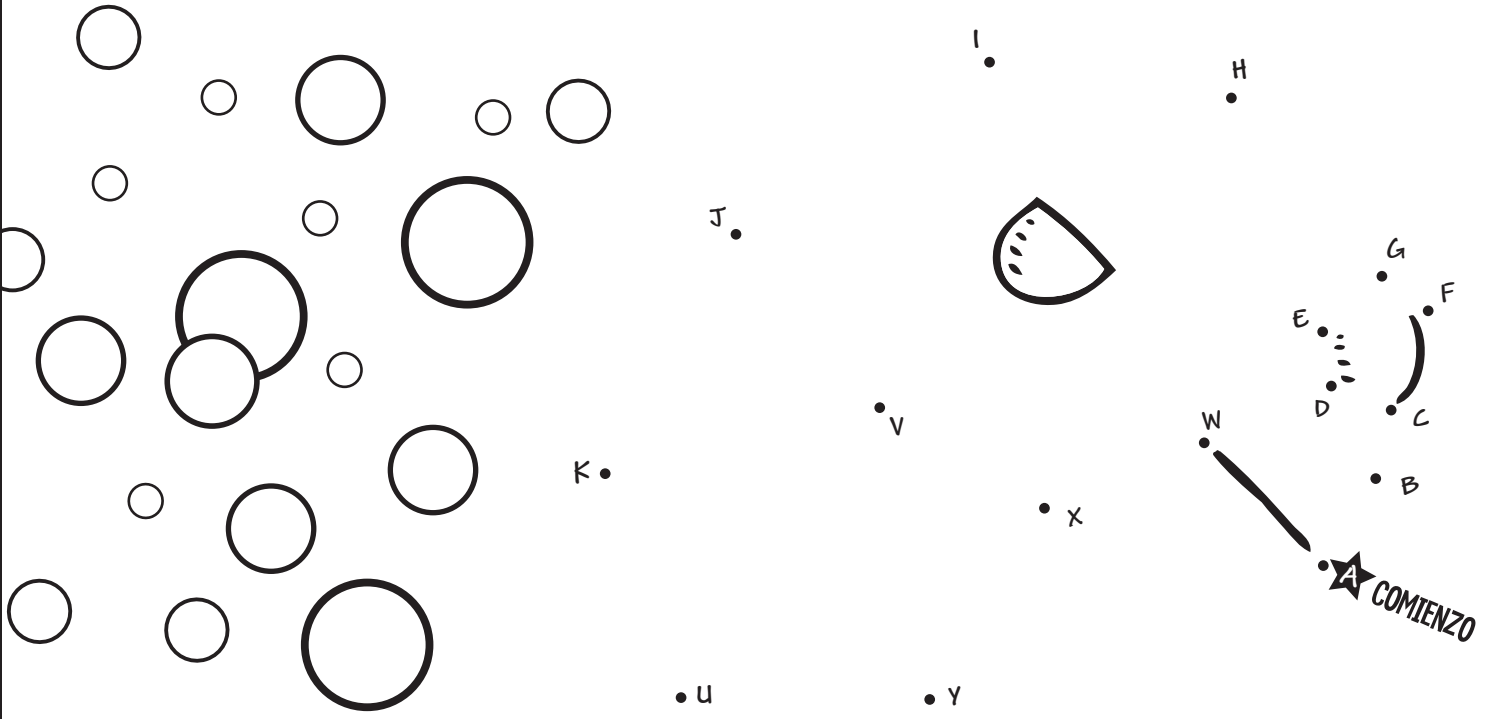
QUÉDATE EN _____

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.



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!

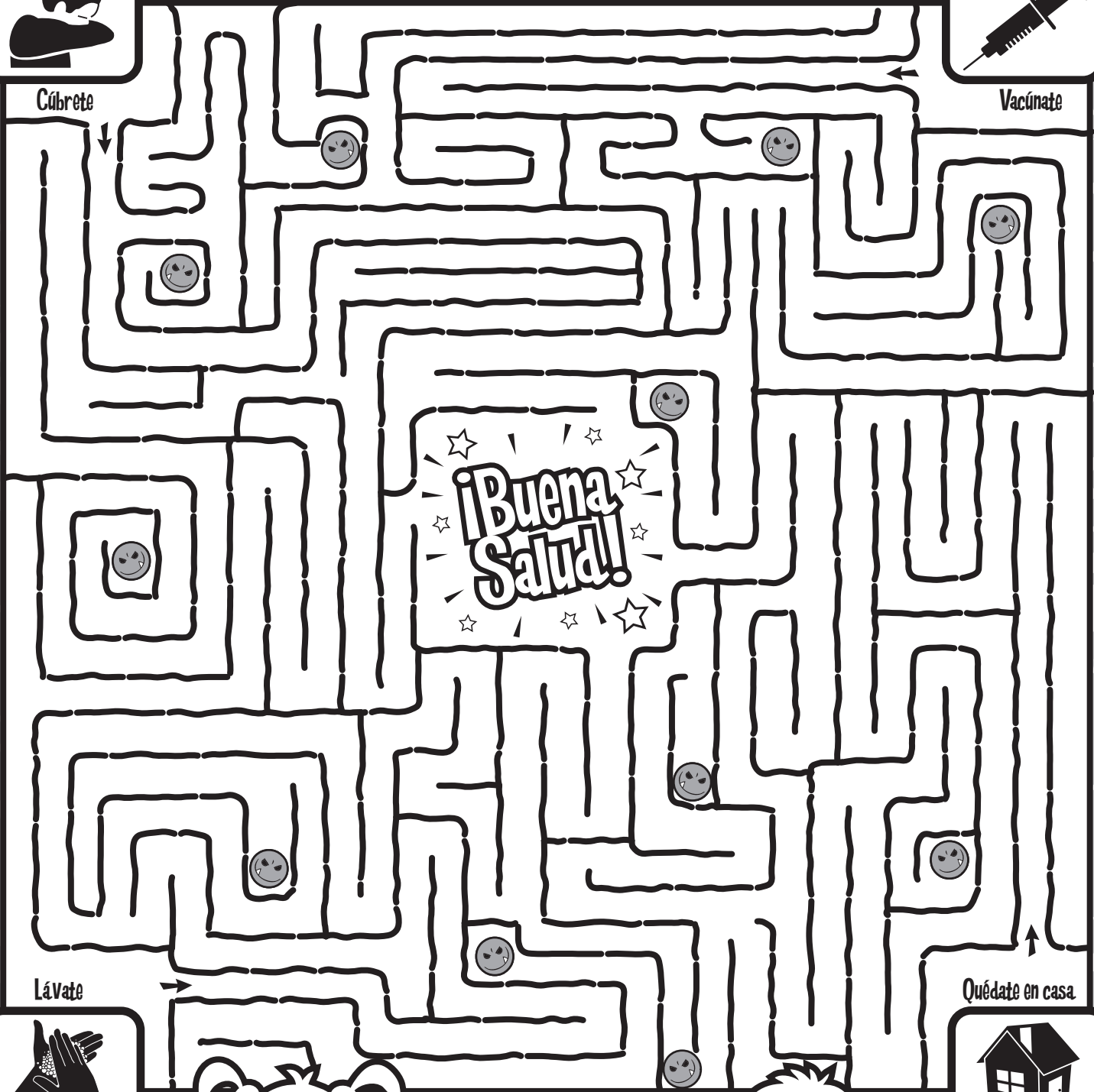
Tu misión es no acercarte a los gérmenes y ¡llegar a salvo hacia la "Buena Salud"!



Cúbrete



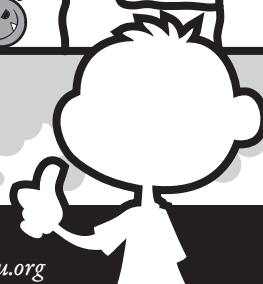
Vacúnate



Lávate



Quédate en casa



¡Coloréala!

Defiéndete



¡Patéala!



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

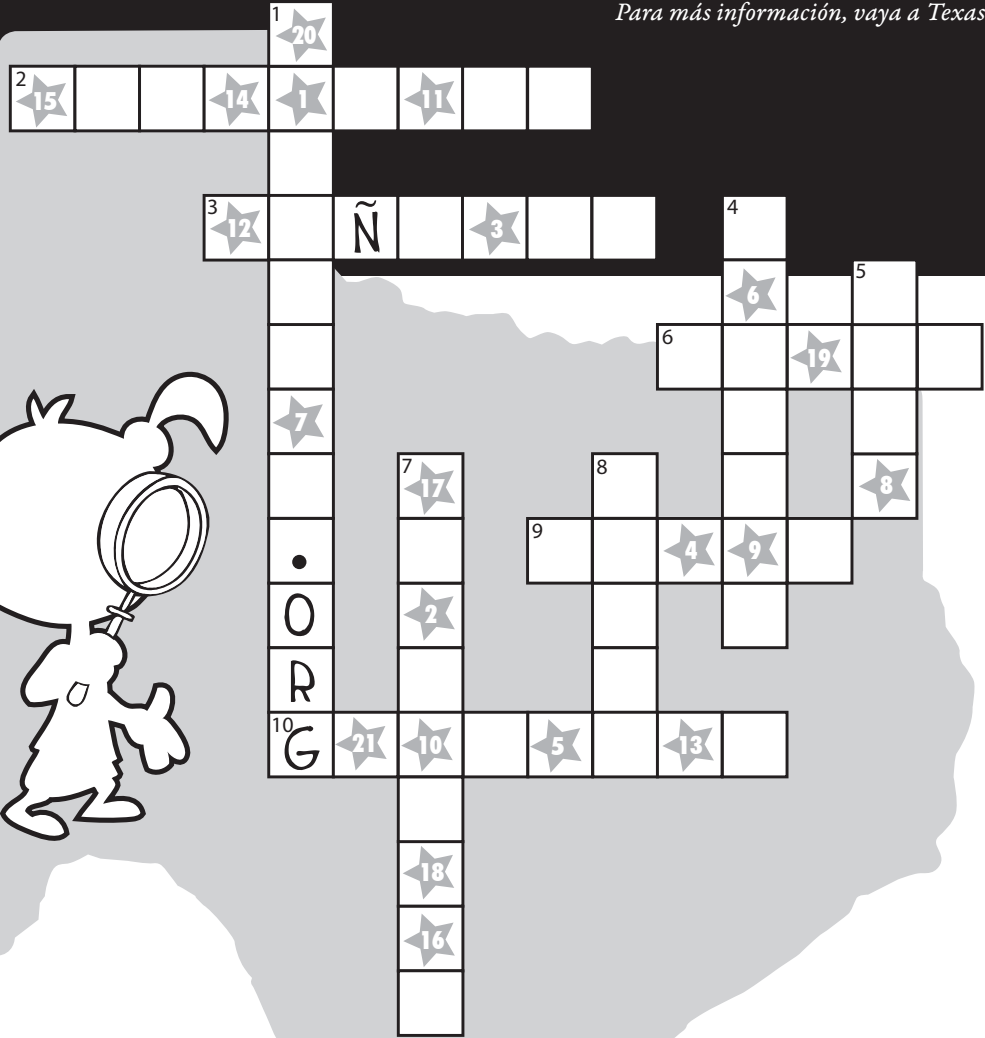
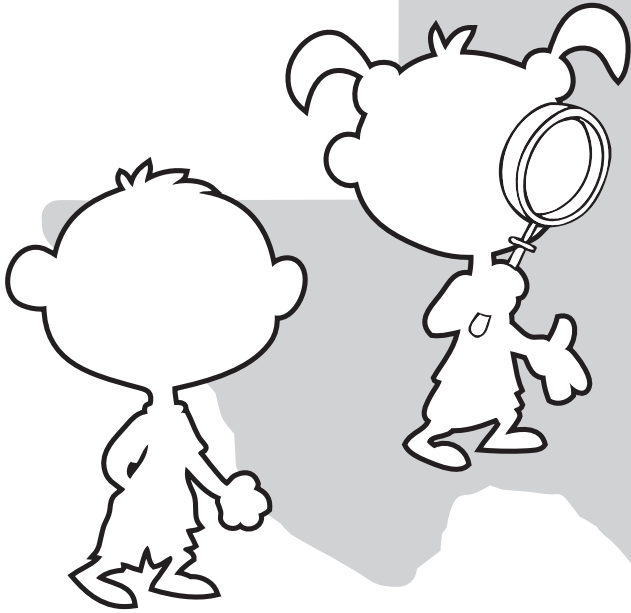
13 21 14 4 15 19 5 5 14 6 5 18 13 1 14 4 5 12 1 13 9 19 13 1 7 18 9 16 5

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

