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

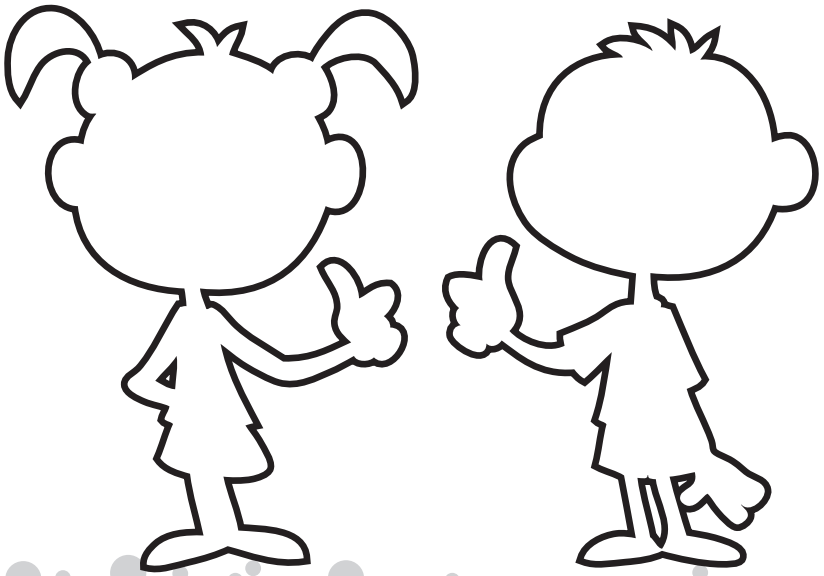
_____ _____

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

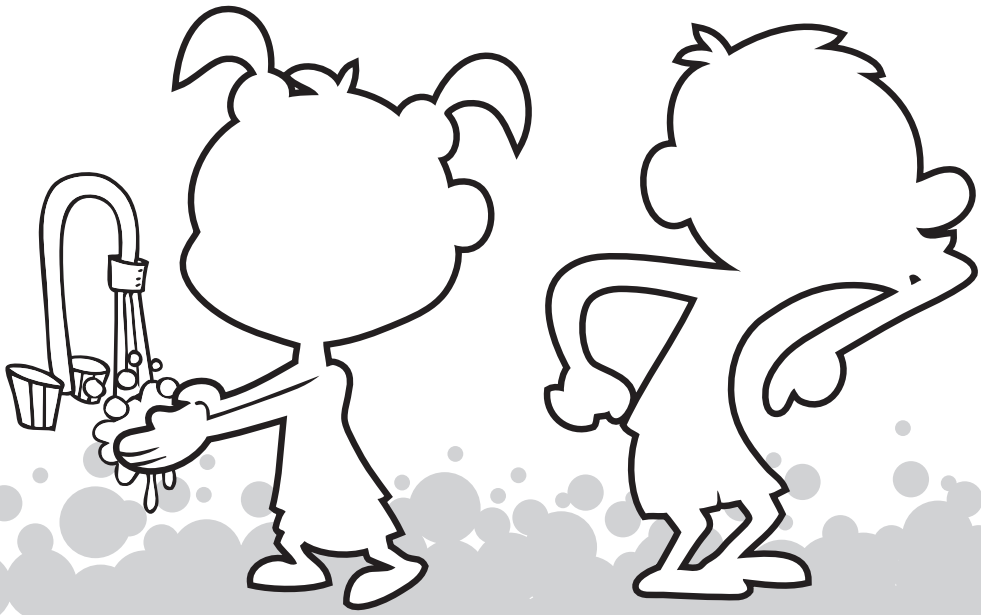
Tállalas por lo menos durante 20 segundos con jabón y agua o usa un desinfectante de manos.

_____ 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 _____

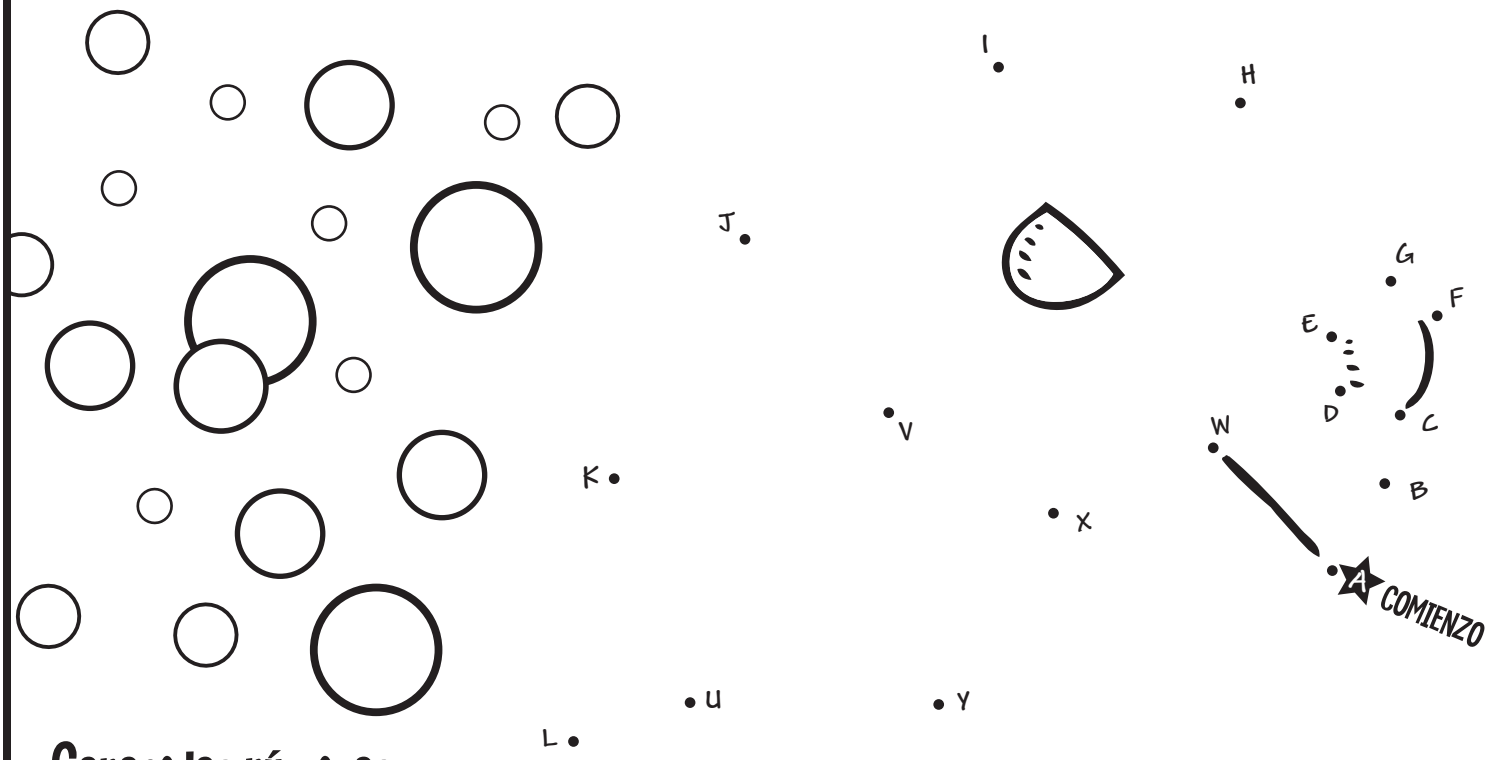
Si te enfermas, es mejor alejarte de los demás y esperar hasta que estés bien antes de ir a la escuela o estar en lugares públicos.



Para más información, vaya a TexasFlu.org

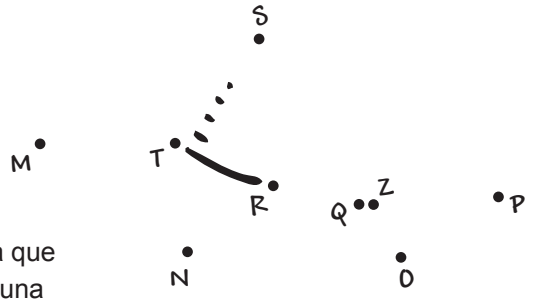
De punto en punto · ¡Detén tus gérmenes!

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.

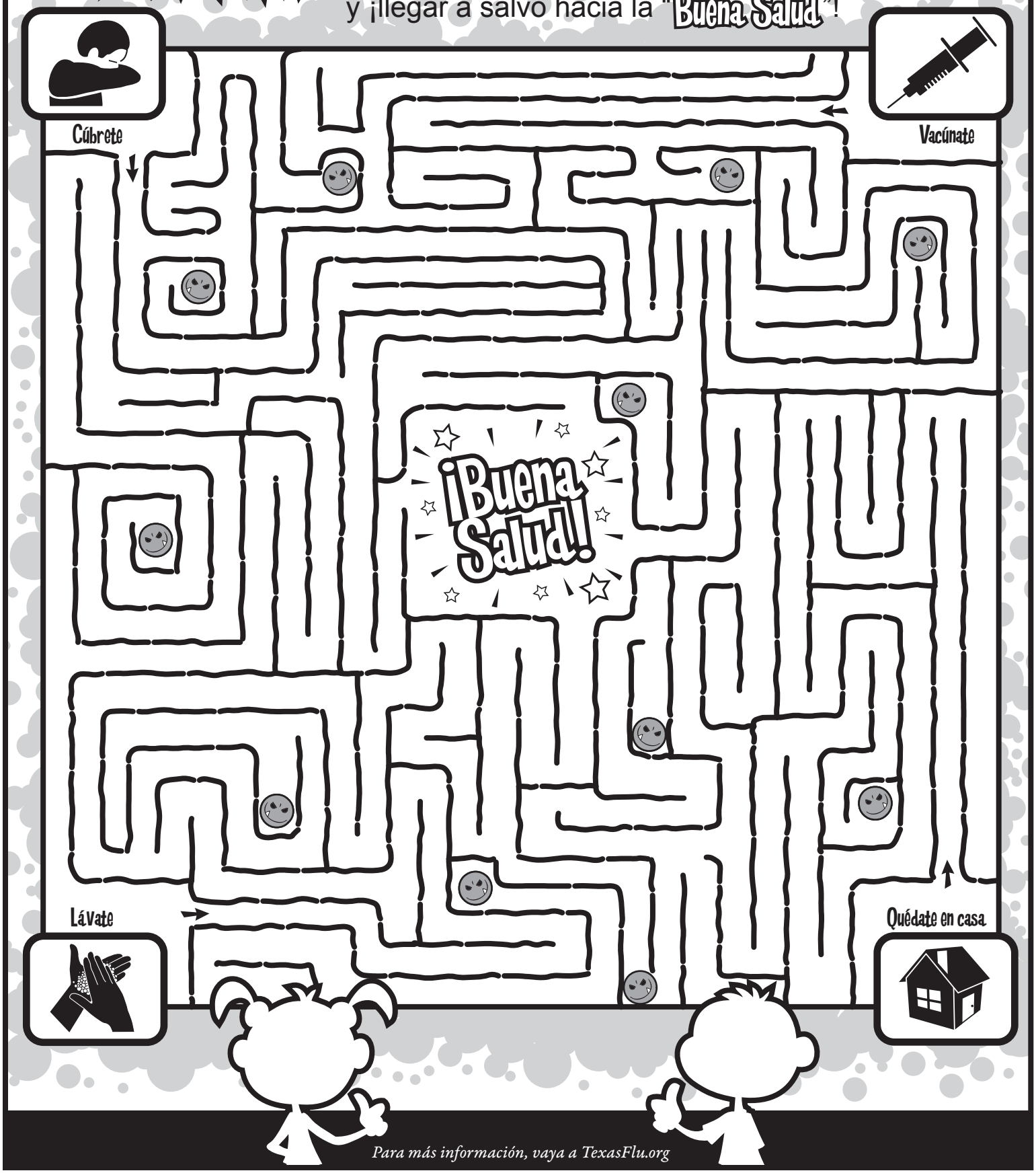
24 horas Si estás enfermo, quédate en casa por lo menos 24 horas después de que ya no tengas fiebre para que no propagues la gripe a los demás.

Para más información, vaya a TexasFlu.org

LaberintoS

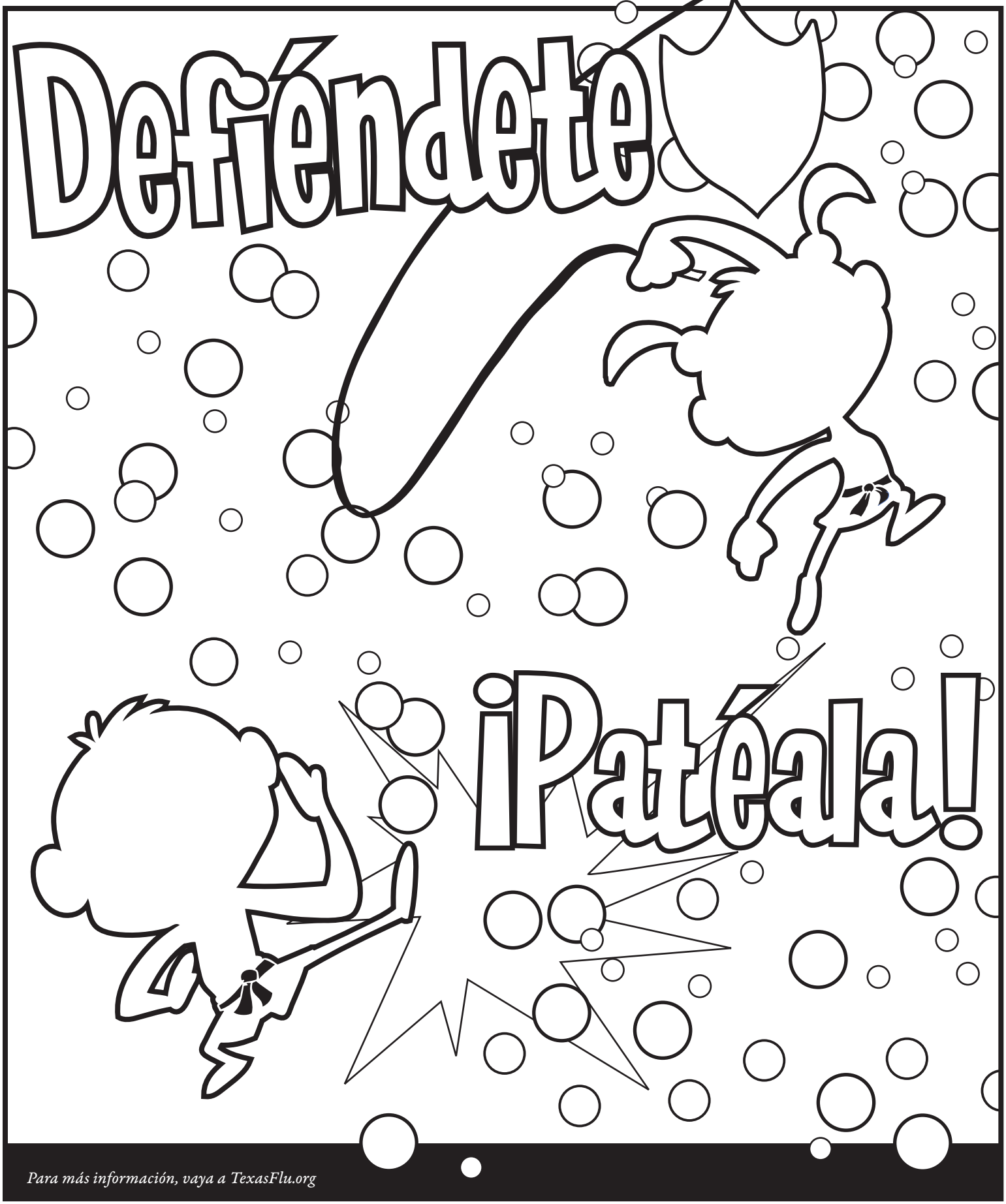
¡Lucha contra la gripe en cada vuelta!

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



Para más información, vaya a TexasFlu.org

¡Coloréala!

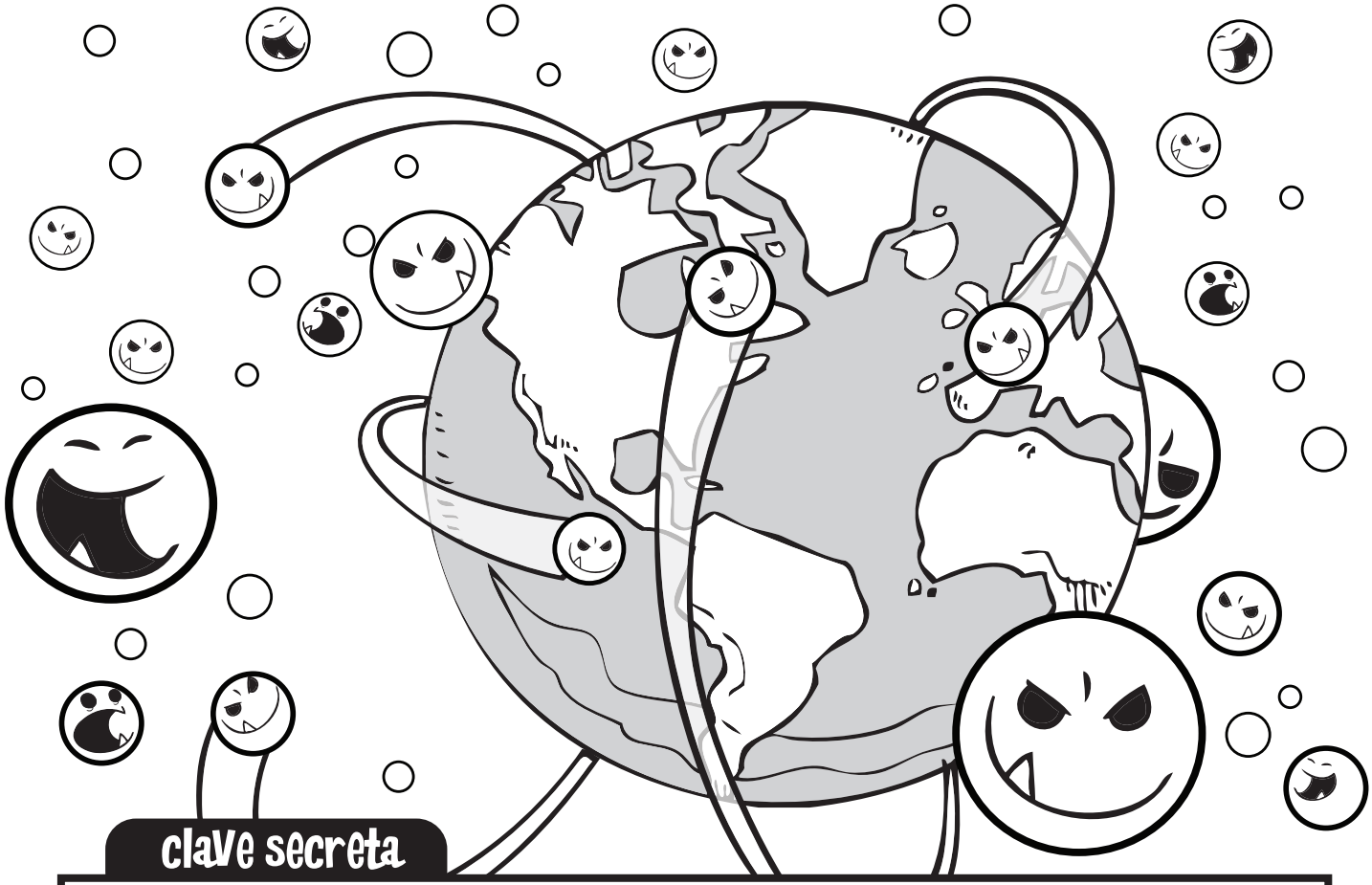


Para más información, vaya a TexasFlu.org

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...

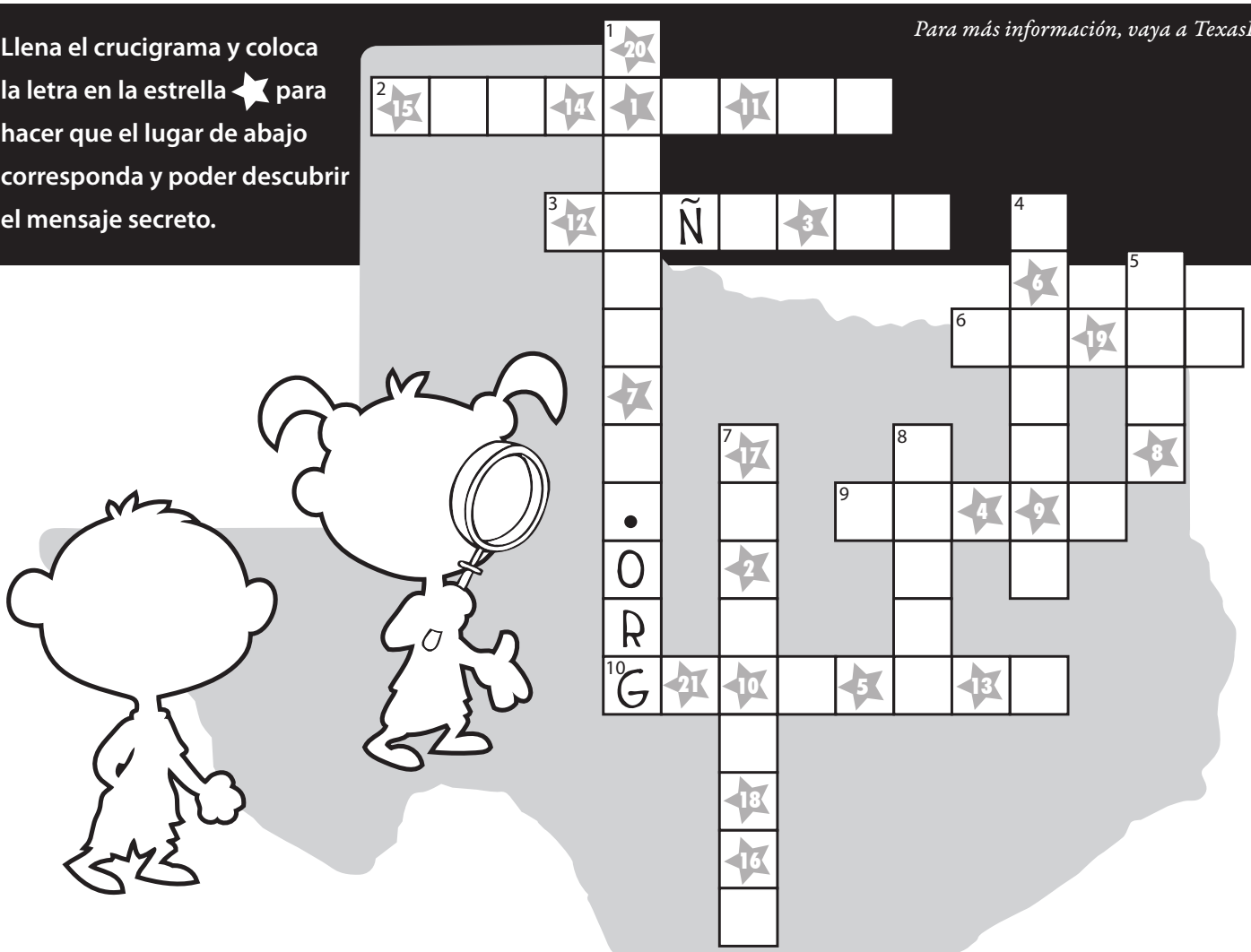
3	21	1	14	4	15	13	21	3	8	1	19	16	5	18	19	15	14	1	19	4	5	20	15	4	15	5	12		
13	21	14	4	15	19	5	5	14	6	5	18	13	1	14	4	5	12	1	13	9	19	13	1	7	18	9	16	5	

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