

## Illness Reminder:

We need your help to reduce the spread of germs! By working together, taking precautions, we can help to minimize the impact of any illness that can be spread to others.

Please be reminded of the following:

- Wash hands often with soap and water for 20 seconds;
  - Avoid touching eyes, nose, and mouth with unwashed hands;
  - Avoid kissing, hugging, and sharing cups or eating utensils with people who are sick;
  - Disinfect frequently touched surfaces, such as toys and doorknobs, especially if someone is sick;
  - **Stay home when feeling sick, and obtain consultation from your health care provider.**
    - Keep sick children at home for at least 24 hours after they no longer have vomiting or diarrhea
    - Ill children should stay home until 24 hours after they are fever free without the use of fever-reducing medicines.
  - Cover your cough/sneeze. It is best to *cough or sneeze* into your upper sleeve or *elbow*, not your hands. If you cough/sneeze in your hands or in a tissue, make sure you wash your hands afterwards.
  - These everyday steps are a good way to reduce your chances of getting the flu. However, a yearly flu vaccine is the best protection against flu illness.
- 

## Recordatorio en caso de enfermedad:

Necesitamos su ayuda para reducir la propagación de gérmenes. Al trabajar juntos, tomando precauciones, podemos ayudar a minimizar el impacto de cualquier enfermedad que puede transmitirse a otras personas.

Por favor recuerde lo siguiente:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos;
- Evitar tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar;
- Evitar los besos, abrazos, compartir vasos o cubiertos con personas que están enfermas;
- Desinfectar las superficies frecuentemente tocadas, como juguetes y pomos de las puertas, especialmente si alguien está enfermo;
- **Quédese en casa si se siente enfermo y haga una consulta con su médico.**
  - Mantenga a los niños enfermos en casa por lo menos 24 horas después de que ya no tienen vómitos o diarrea
  - Los niños enfermos deben permanecer en casa hasta 24 horas después de que les haya pasado la fiebre sin el uso de medicina para reducir la fiebre.
- Cubra su boca cuando tosa o estornudo. Lo mejor es estornudar o toser en su manga superior o *codo*, no en sus manos. Si usted tose/estornuda en sus manos o en un pañuelo de papel, asegúrese de que usted se lave sus manos después de hacerlo.
- Estas instrucciones todos los días son una buena manera de disminuir las posibilidades de la gripe. Sin embargo, la vacuna anual contra la gripe es la mejor protección contra la influenza