

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 29 - No 8 RESFRIOS Y GRIPE

Los resfríos y la gripe son comunes durante los meses de invierno. Todos han tenido síntomas tales como dolores de cabeza, fiebre, dificultad en respirar, escalofríos, toz y estornudos. Aquí hay unas cuantas sugerencias para evitar el enfermarse y para recobrase pronto.

1. Hable con su doctor en cuanto a una vacuna contra la gripe. El le podrá decir si esto es lo más apropiado para usted.
2. Lave sus manos regularmente, especialmente antes de comer o beber.
3. Trate de no tallarse los ojos. Siempre lave sus manos antes de tocarse sus ojos, boca o nariz. Puede tener gérmenes en sus manos.
4. Tome bastante agua. Es importante para la buena salud de todos. Tome bastantes jugos debido a las vitaminas en ellos.
5. Tenga una dieta saludable. Agregue fruta a su comida.
6. Siempre use una taza limpia para tomar agua.
7. Cuando esté enfermo, considere a las personas alrededor de usted. Usted las puede exponer a ellas también.



8. Si está enfermo, cuídese de las medicinas de venta libre. Algunas le pueden producir sueño.
9. Tome bastante reposo para un recobro más pronto.
10. Los resfríos suceden cuando no nos protegemos de la temperatura fría, así que vístase apropiadamente.

MANTENGASE SALUDABLE Y FELIZ!



ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de
HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 29 - No 8 RESFRIOS Y GRIPE

Los resfrios y la gripe son comunes durante los meses de invierno. Todos han tenido síntomas tales como dolores de cabeza, fiebre, dificultad en respirar, escalofríos, toz y estornudos. Aquí hay unas cuantas sugerencias para evitar el enfermarse y para recobrase pronto.

1. Hable con su doctor en cuanto a una vacuna contra la gripe. El le podrá decir si esto es lo más apropiado para usted.
2. Lave sus manos regularmente, especialmente antes de comer o beber.
3. Trate de no tallarse los ojos. Siempre lave sus manos antes de tocarse sus ojos, boca o nariz. Puede tener gérmenes en sus manos.
4. Tome bastante agua. Es importante para la buena salud de todos. Tome bastantes jugos debido a las vitaminas en ellos.
5. Tenga una dieta saludable. Agregue fruta a su comida.
6. Siempre use una taza limpia para tomar agua.
7. Cuando esté enfermo, considere a las personas alrededor de usted. Usted las puede exponer a ellas también.



8. Si está enfermo, cuídese de las medicinas de venta libre. Algunas le pueden producir sueño.
9. Tome bastante reposo para un recobro más pronto.
10. Los resfrios suceden cuando no nos protegemos de la temperatura fría, así que vístase apropiadamente.

MANTENGASE SALUDABLE Y FELIZ!