

# STOP THE SPREAD OF FLU

REMEMBER THE **3 C'S**



## 1 CLEAN

Wash your hands often. Scrub your hands for at least 20 seconds with soap and water or use an alcohol-based hand cleaner.

## 2 COVER

Cover your cough. Use a tissue to cover your mouth and nose when you cough or sneeze.

Don't have a tissue? The crook of your elbow will do.



## 3 CONTAIN

Contain germs by steering clear of others who are sick. If you do get sick, stay at home until you're well again, so you don't spread more germs.



Houston Department of  
Health and Human Services

For more information, visit [www.HoustonH1N1.org](http://www.HoustonH1N1.org)

# DETENGA EL CONTAGIO DE LA GRIPE

RECUERDE HACER **TRES COSAS** FÁCILES



## 1 LÁVESE las manos

Lávese las manos con frecuencia. Tállelas con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos o use un desinfectante para las manos a base de alcohol.

## 2 CÚBRASE la boca

Cúbrase al toser. Use un pañuelo desechable para taparse la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase con la parte interior del codo.



## 3 DETENGA los microbios

Detenga los microbios que causan contagio evitando el contacto con personas que están enfermas. Si se enferma, quédese en casa hasta que esté bien para no contagiar a otros.



Departamento de Salud y  
Servicios Humanos de Houston



Para más información sobre salud, visite [www.HoustonH1N1.org](http://www.HoustonH1N1.org)