



ESTUDIANTES: **Divulguen la información no la influenza**

Esto es lo que puedes hacer para ayudar a mantenerte saludable

- **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón. Asegúrate de tomar suficiente tiempo para hacerlo muy bien.
- **Utiliza una loción para desinfectar las manos cuando jabón y agua no estén disponible.** Pídeles a tus padres una botellita de desinfectante de manos para tu uso personal.
- **No compartas artículos.** Los gérmenes de la gripa se esparcen rápidamente. Es muy importante que no compartas objetos como son los celulares, MP3's, peines, cepillos, cosméticos, comida, ropa, etc.
- **Si estás enfermo quédate en casa.** Déjale saber a tus padres desde el momento que te sientas enfermo. Si te quedas en casa desde un principio, te vas a mejorar más rápido. Planifica por anticipado como vas a mantenerte al día con sus tareas y estudios ya sea a través de amigos, emails, Learning Point, o tu maestro.