



UN AMBIENTE MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ

El Distrito Escolar de West Rusk se enorgullece de asociarse con GermBlast este año escolar. El servicio GermBlast mata los microorganismos en el medio ambiente que causan enfermedades e infecciones, como la gripe, el virus del estómago, la infección por estafilococos, la faringitis estreptocócica y mucho más. Nuestra asociación proporciona al distrito un entorno educativo más saludable en el que los estudiantes tienen más probabilidades de alcanzar su máximo potencial académico y deportivo.



GERMBLAST
A HEALTHIER ENVIRONMENT BEGINS HERE.

877.771.3558 | GERMBLAST.COM

CONSEJOS DE SALUD Y BIENESTAR

Combatir La Gripe

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos a la basura inmediatamente después del uso.
- Evite tocándose los ojos, la nariz o la boca.
- Si está enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con los demás.

Evitar E. Coli y Salmonella

- Desinfecte los juguetes, baños y superficies de preparación de alimentos con frecuencia.
- Use pañales con cubiertas externas absorbentes de agua.
- Lave las toallas del plato semanalmente en agua caliente. No use esponjas.
- Lave las frutas y verduras y cocine a fondo las carnes, los pescados y las aves de corral.
- Evite los huevos crudos; use huevos pasteurizados en recetas que requieran huevos crudos.
- Si no está seguro de la calidad del agua, tome líquidos embotellados y evite los cubos de hielo.

Protéjase de MRSA

- Practique una buena higiene de los alimentos.
- Mantenga los cortes y rasguños limpios y cubiertos con una venda hasta que cicatricen.
- Evite el contacto con las heridas o vendajes de otras personas.
- No comparta artículos personales como toallas o afeitadoras.

**LÁVESE LAS MANOS
CON JABÓN Y AGUA**