

# BE A GERMBUSTER



# HI, KIDS,

We hope you will enjoy this Activity Book, which we created just for you! Did you know that there are many things you can do to fight the flu and keep yourself healthy? We want to share those things with you.

Each page in this book has an activity that will show you how to protect your health, your family's health, and your friends' health.

Don't forget to fill in the missing secret letter at the top of each page. You will use these secret letters later.

The more pages you finish, the more you will learn about fighting the germs that can make you sick. So be sure to work on each page.

When you're done, you can write your name on the special certificate at the end of the book. It's your reward for finishing the activities and learning what you need to do to prevent the flu and stay healthy.



## **Phyllis Tan**

Emergency Preparedness Liaison

## **Michael Leighs, MPP**

Emergency Preparedness Liaison

## **Ben Techagaiciyawanis, MPH, CHES**

Senior Health Educator  
Acute Communicable Disease Control

## **Barbara J. Holtwick, MPH**

Health Educator, Acute Communicable Disease Control

## **Julia Heinzerling, MPH**

Policy and Advocacy Specialist, Immunization Program

## **Jacqueline Valenzuela, MPH, CHES**

Director, Health Education Administration

## **Graphic Design & Production**

Office of External Relations and Communications

## **Cheyne Gateley**

Illustrator

## **Los Angeles County Board of Supervisors**

**Gloria Molina** – First District

**Mark Ridley-Thomas** – Second District

**Zev Yaroslavsky** – Third District

**Don Knabe** – Fourth District

**Michael D. Antonovich** – Fifth District

## **Los Angeles County Department of Public Health**

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH**

Director and Health Officer

**Jonathan E. Freedman**

Chief Deputy Director

## **For More Information**

Additional information on flu prevention may be obtained at [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

For specific information and resources for parents, students, and child care providers, visit our Schools homepage at [www.publichealth.lacounty.gov/schools](http://www.publichealth.lacounty.gov/schools)

This project was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-10 from the CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

June 2010



# GERMS ARE EVERYWHERE

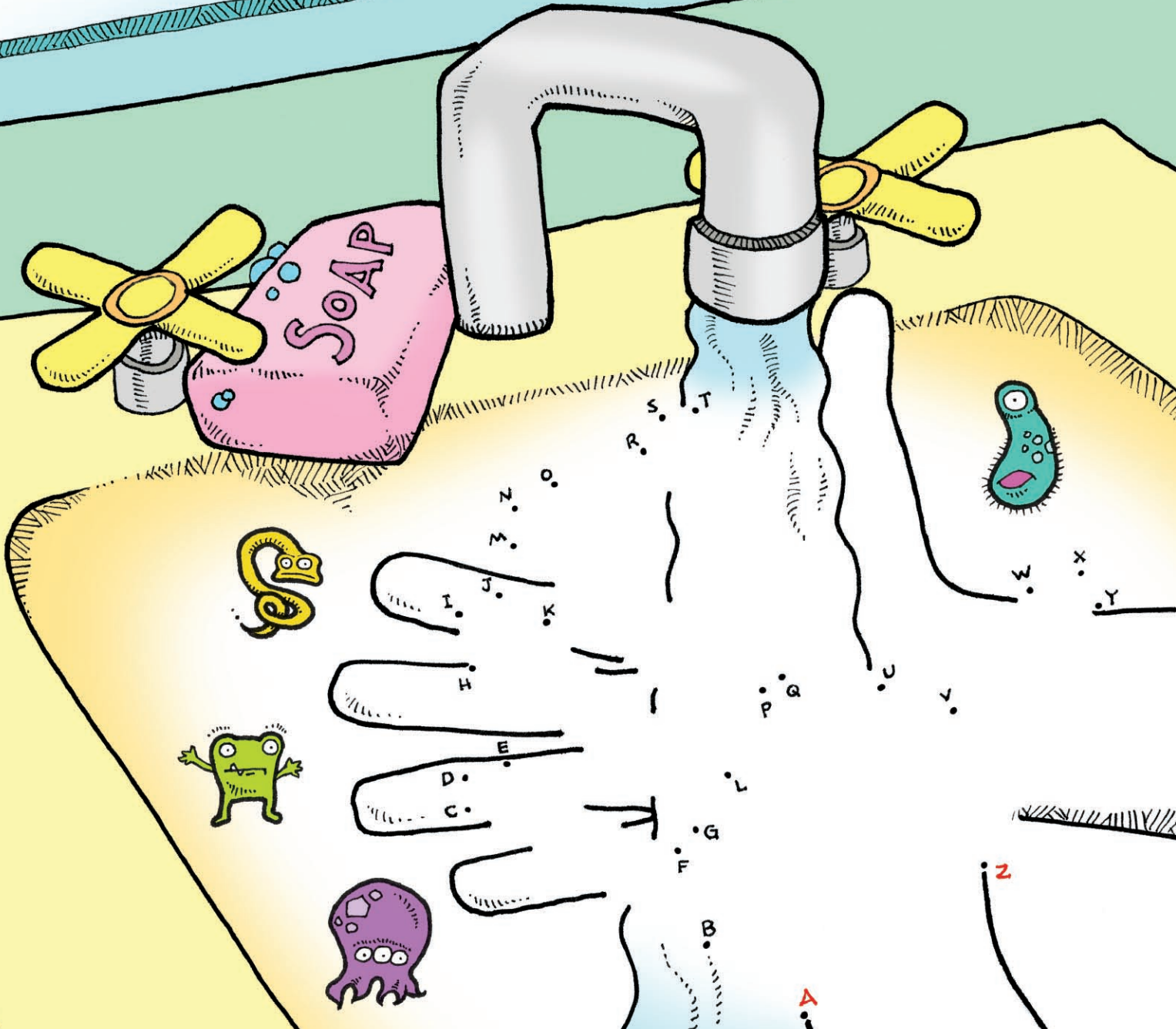
Fill in the secret letter (see bottom of page)

Connect the dots to see which part of your body spreads the most germs.

One way to stop spreading germs:

- Wash your hands for 20 seconds.
- Use soap and water.
- Rinse and dry your hands well.

How many germs can you count on this page? \_\_\_\_\_



# ASY WAYS TO FIGHT THE FLU

Fill in the secret letter (see bottom of page)

**Germs could get you sick if you touch your eyes, nose and mouth.**

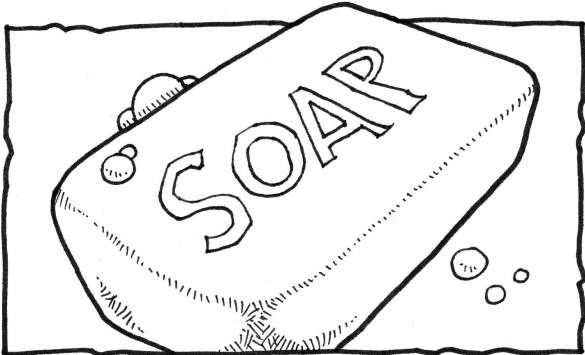
Learn how to stop spreading germs, stay healthy and avoid the flu. Color these pictures.



Wash your hands for 20 seconds



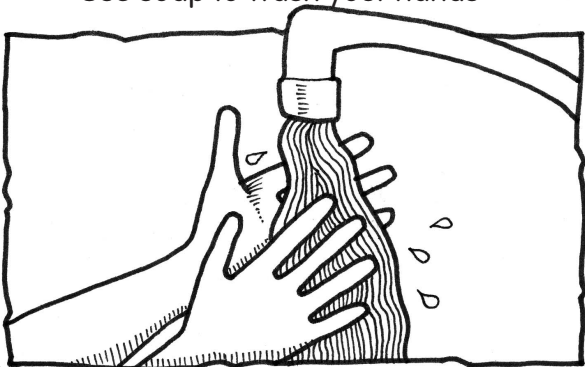
Cover your cough and sneeze



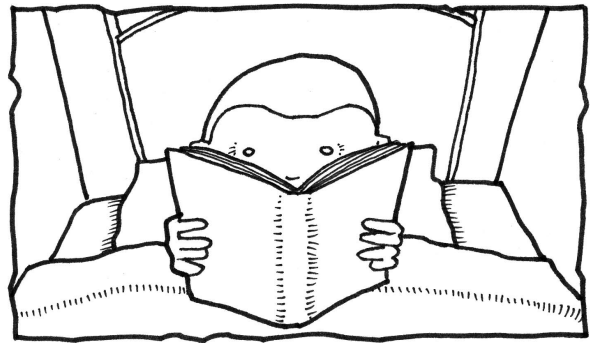
Use soap to wash your hands



Get your flu vaccine



Rinse and dry your hands well



Stay home if you're sick



# REMEMBER TO WASH YOUR HANDS

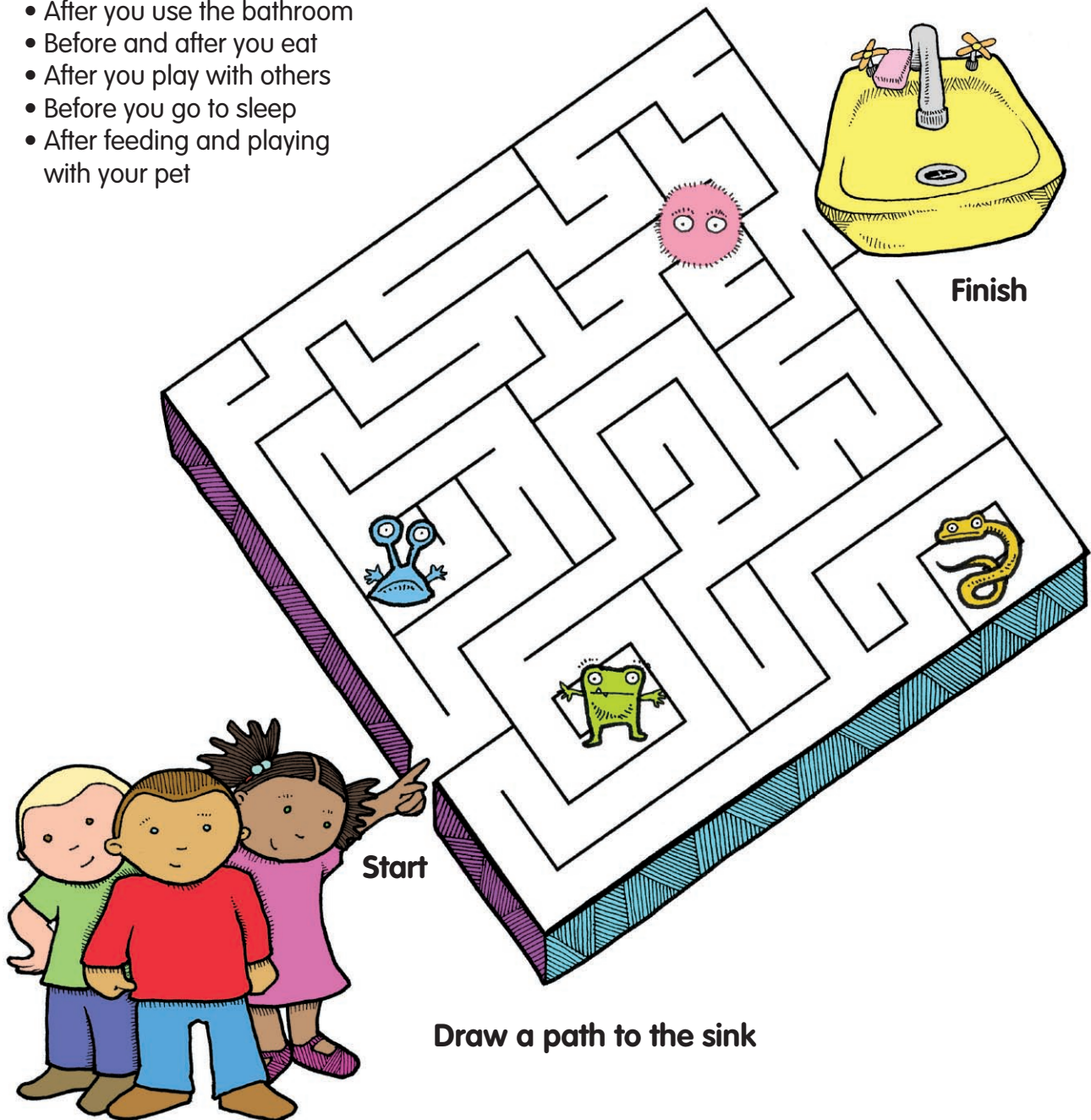
Fill in the secret letter (see bottom of page)

**Each time you touch something, you could pick up germs on your hands.**

Your hands will also have germs if you cough or sneeze into them. These germs can make you feel sick. You can also spread germs to your friends and family, which can make them sick.

**Remember to always wash your hands...**

- After you cough, sneeze or blow your nose
- After you use the bathroom
- Before and after you eat
- After you play with others
- Before you go to sleep
- After feeding and playing with your pet



# AKE SURE YOU COVER YOUR COUGH AND SNEEZE

Fill in the secret letter (see bottom of page)

Don't spread germs. Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve every time you cough or sneeze. This way, you won't spread your germs to your family and friends. Remember, your germs can spread to others and make them sick.

**Find the following hidden words:**

COUGH, GERMS, SICK, SNEEZE, TISSUE

The words can be in any of these directions:



N	C	I	P	D	E	L	K
R	I	L	V	N	R	C	D
R	Q	N	G	N	I	O	Y
L	F	J	E	S	T	U	S
Q	E	H	R	B	S	G	I
M	I	X	M	M	Y	H	E
S	T	I	S	S	U	E	S
S	N	E	E	Z	E	L	F

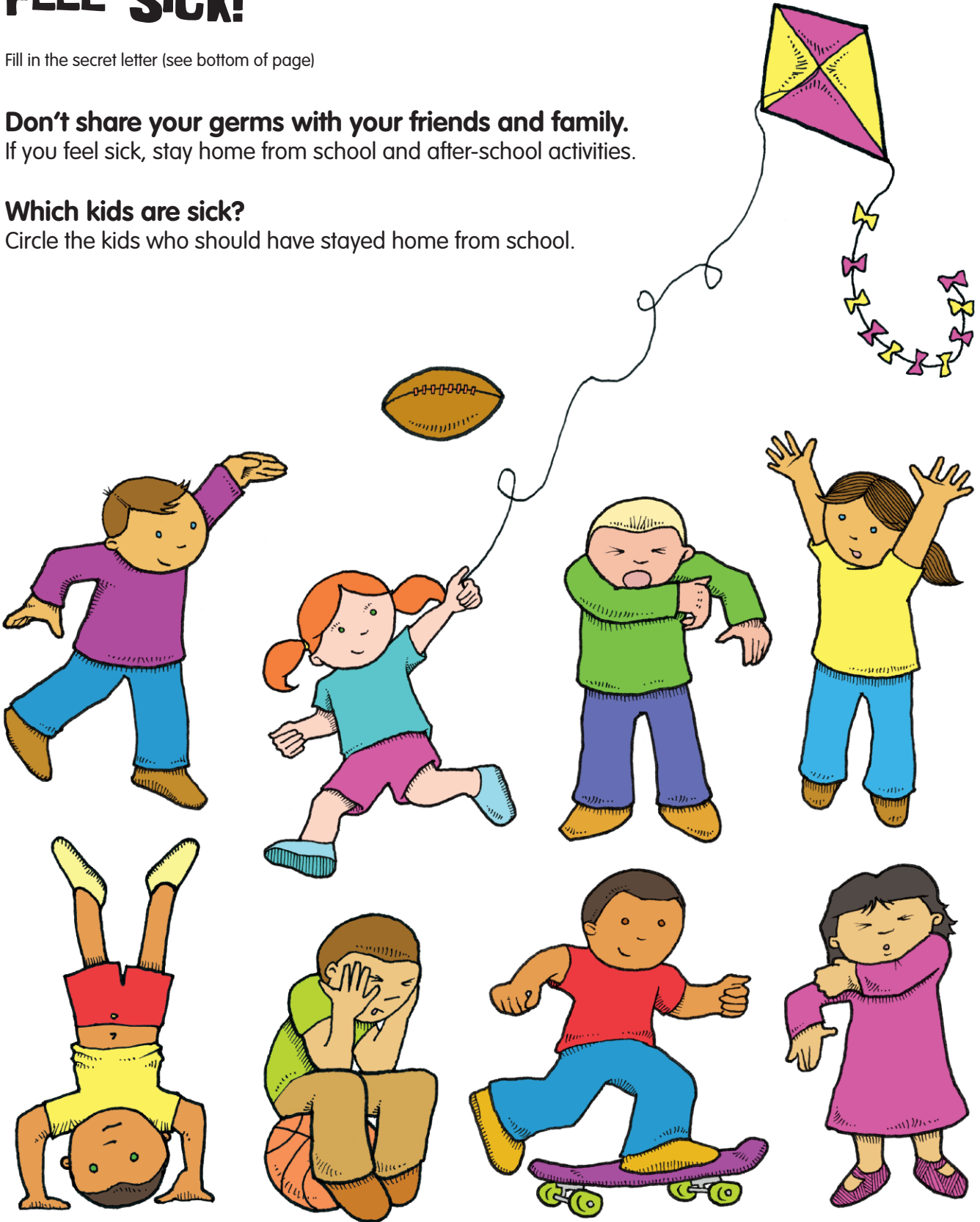
# ETTER STAY HOME IF YOU FEEL SICK!

Fill in the secret letter (see bottom of page)

**Don't share your germs with your friends and family.**  
If you feel sick, stay home from school and after-school activities.

## Which kids are sick?

Circle the kids who should have stayed home from school.



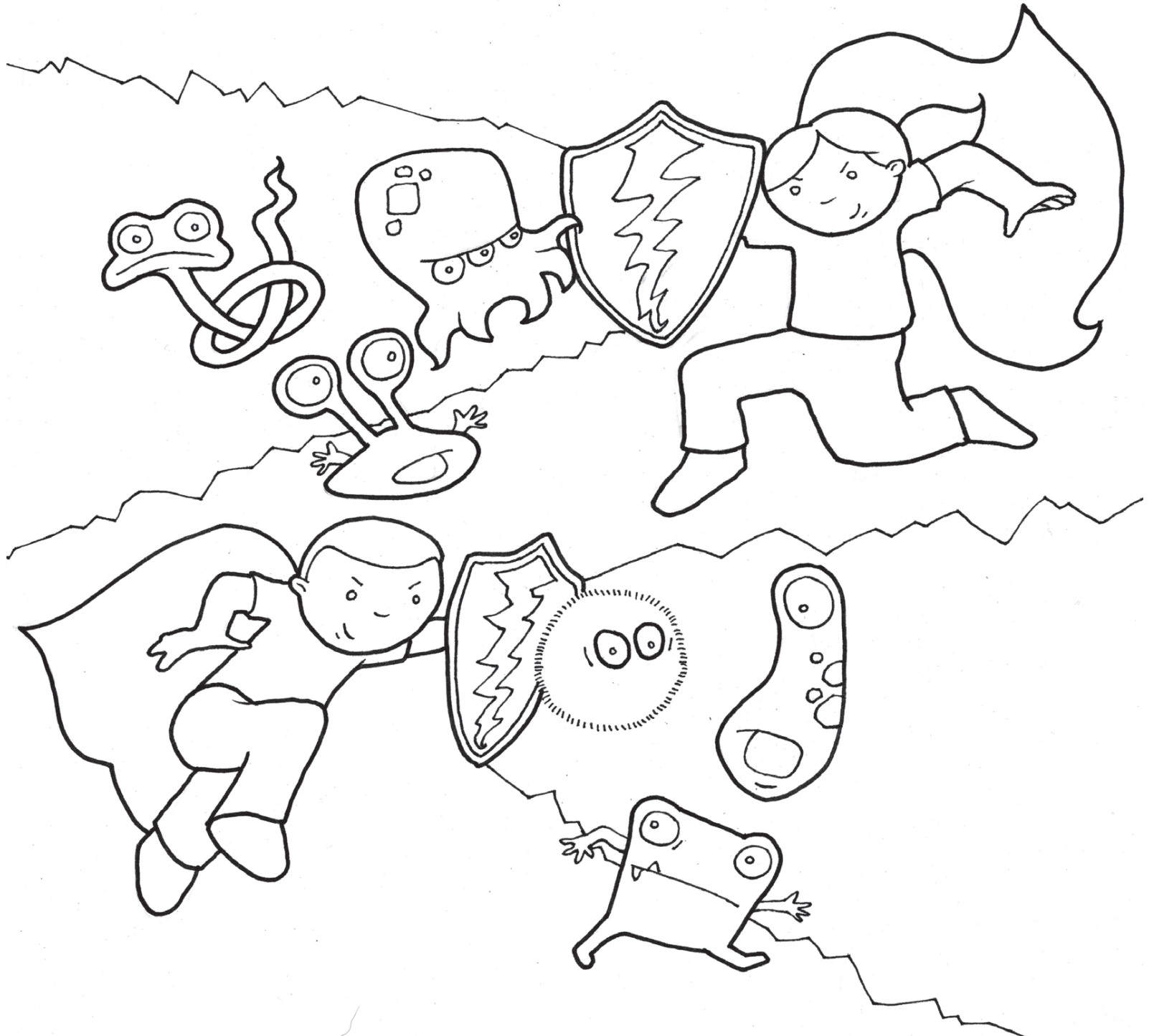


# VACCINES KEEP YO    STRONG

Fill in the secret letter (see bottom of page)

**Get your flu vaccine to fight the flu.**

Color this page and see the Flu Fighters in action.

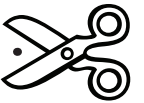


# TE \_ \_ T YOUR MEMORY

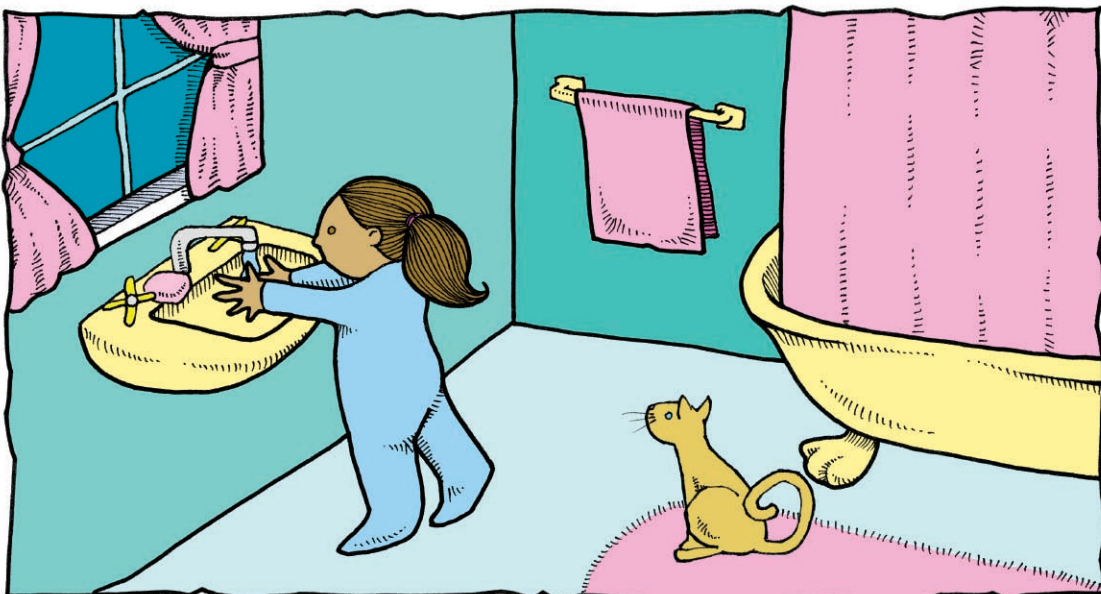
Fill in the secret letter (see bottom of page)

Look at the top picture carefully. Then turn to the next page to see how many questions you can answer correctly. When you're done, do the same with the bottom picture.

## Top Picture



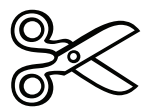
## Bottom Picture



# TEST YOUR MEMORY

## How much do you remember about the Top Picture?

- True or False? The boy shooting a basket has brown hair.
- Is the dog standing or sitting?
- True or False? The boy who is sneezing is using a tissue.
- Is the dog wearing a collar?



## How much do you remember about the Bottom Picture?

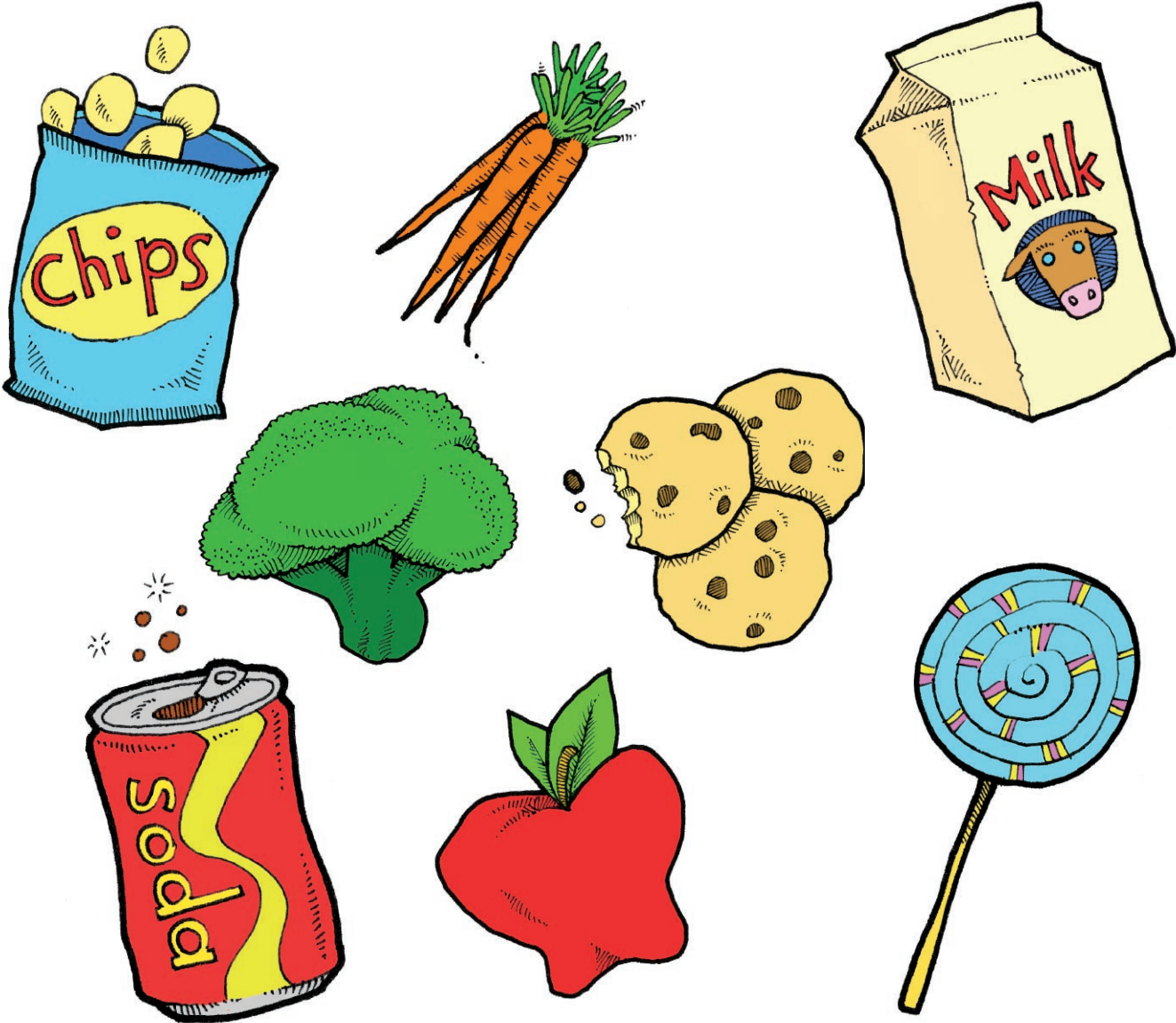
- True or False? The girl is taking a bath.
- Is the water running or not running (on or off)?
- True or False? There is a towel on the towel bar.
- What color is the soap the girl is using?



# EA     HEALTHY FOODS TO STAY STRONG

Fill in the secret letter (see bottom of page)

The foods you eat can help keep your body strong.  
**Circle the healthy foods and drinks.**



What other healthy foods do you like to eat? List them here:

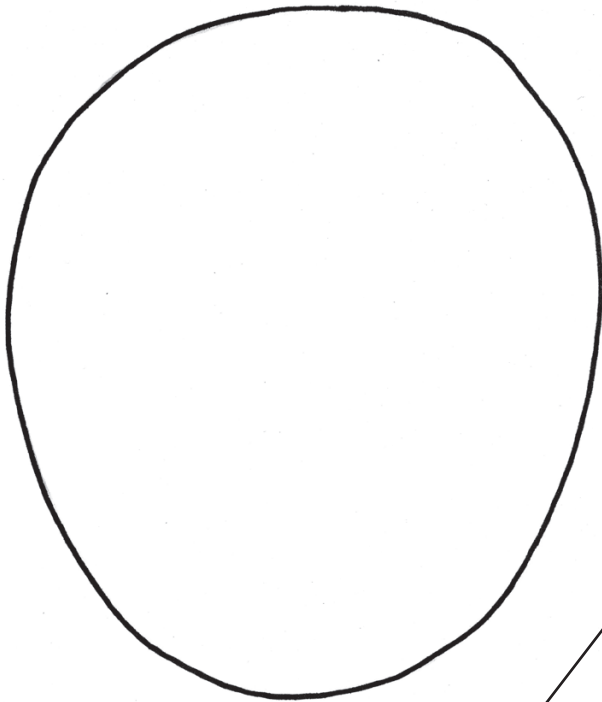
---

---

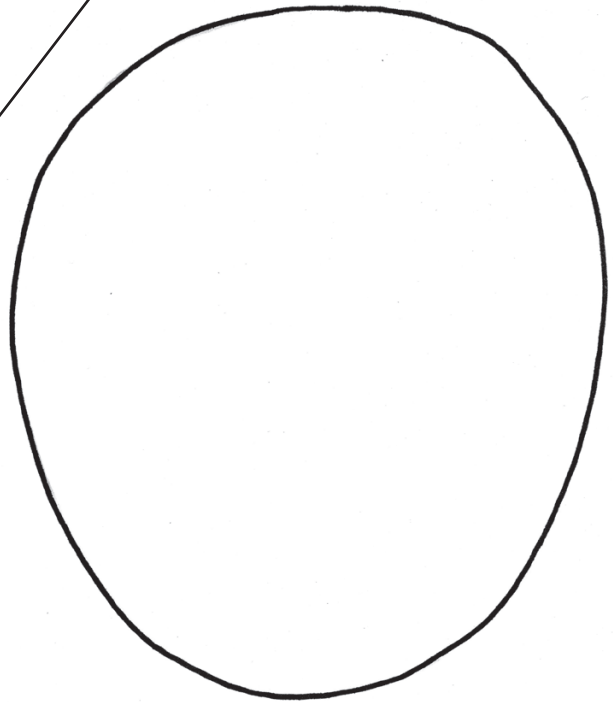
# DRAW YOUR FAC\_\_\_\_\_

Fill in the secret letter (see bottom of page)

**Draw your face when you are healthy. Draw your face when you are sick.**



**Healthy Face**



**Sick Face**

**Remember what you can do to keep your healthy face on.**

- Eat healthy • Wash your hands for 20 seconds • Use soap to wash your hands
- Cover your cough and sneeze • Get your flu vaccine • Stay home if you're sick

# REMEMBER THESE HEALTHY TIPS

Fill in the secret letter (see bottom of page)

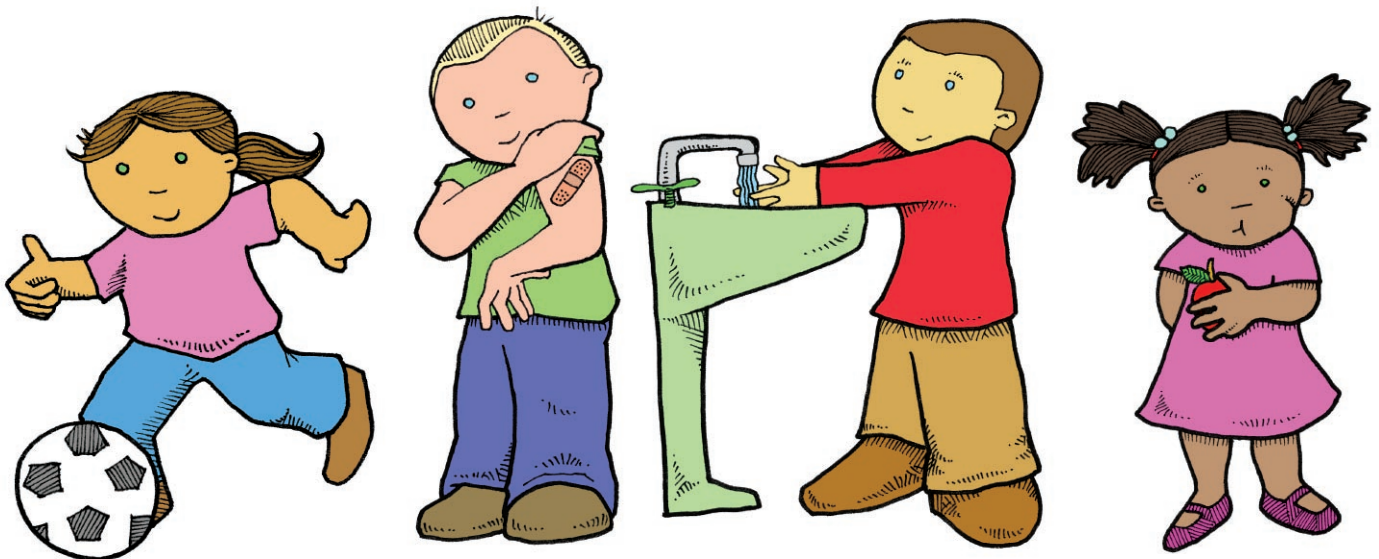
Draw a line to connect the activity with the matching picture.

Eat healthy  
foods

Wash your  
hands

Get your  
flu vaccine

Exercise and  
stay active



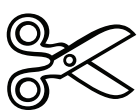


# GOOD JOB!

Now you know how to stay healthy so you won't get the flu. Just remember these tips:



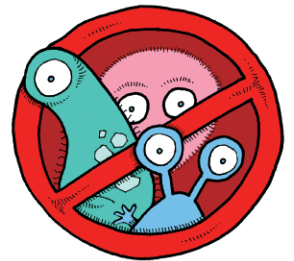
- Wash your hands!
- Cough or sneeze into a tissue or your sleeve.
- Stay home when you feel sick so you don't get others sick.
- Exercise, stay active and eat healthy foods to keep your body strong.
- Get your flu vaccine.



# CONGRATULATIONS!

Write your name

## You are an Official



Page

3

4

5

6

7

8

9

11

12

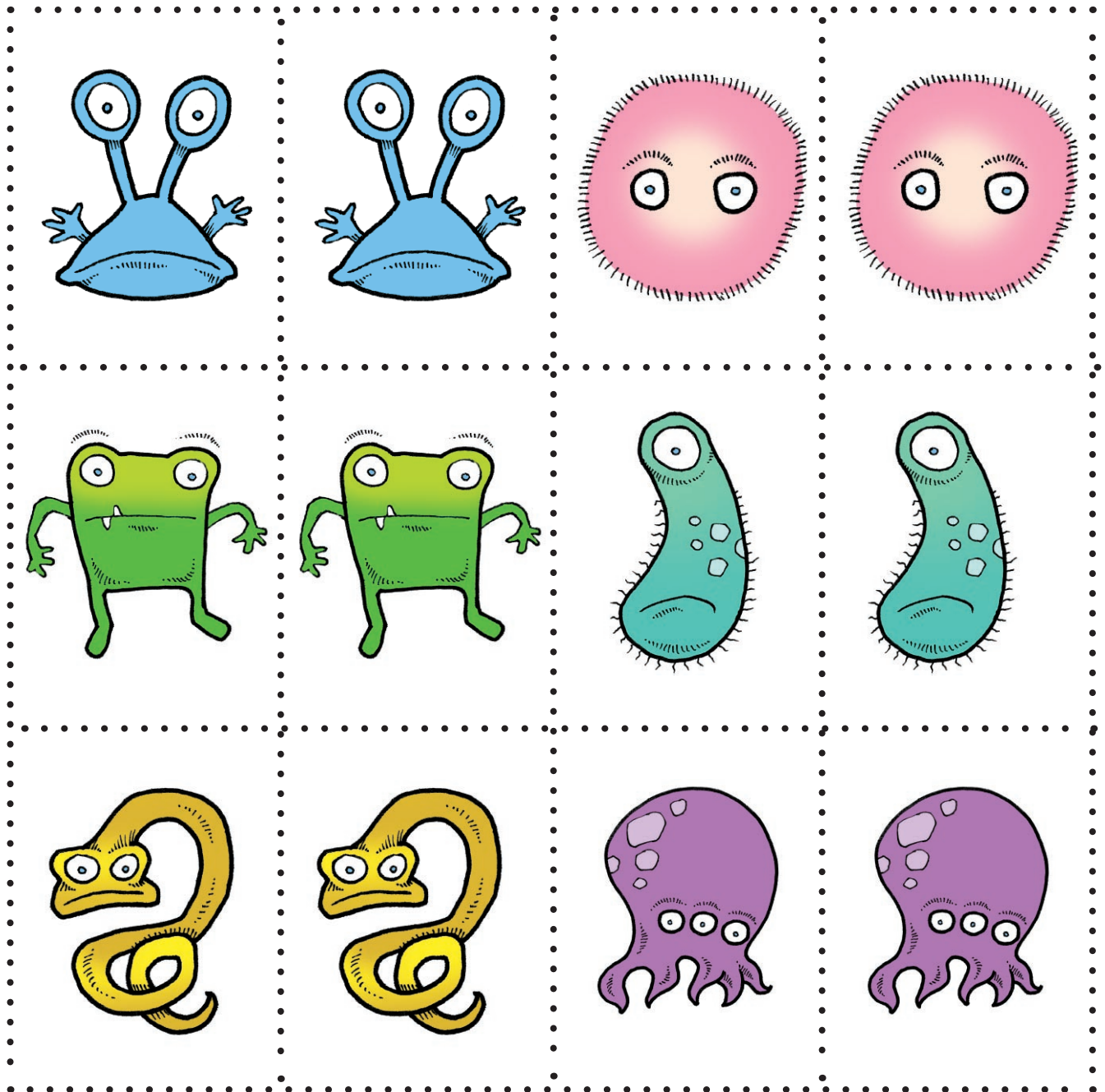
13

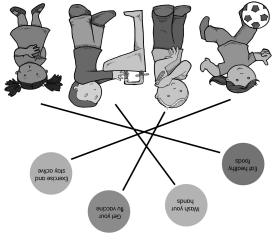
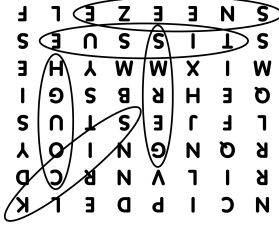
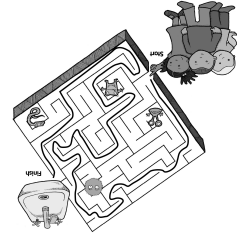
Fill in the secret letters found on each page to learn what you are!

# GERMS AND FRIENDS MEMORY GAME

## Find the most pairs of matching picture cards

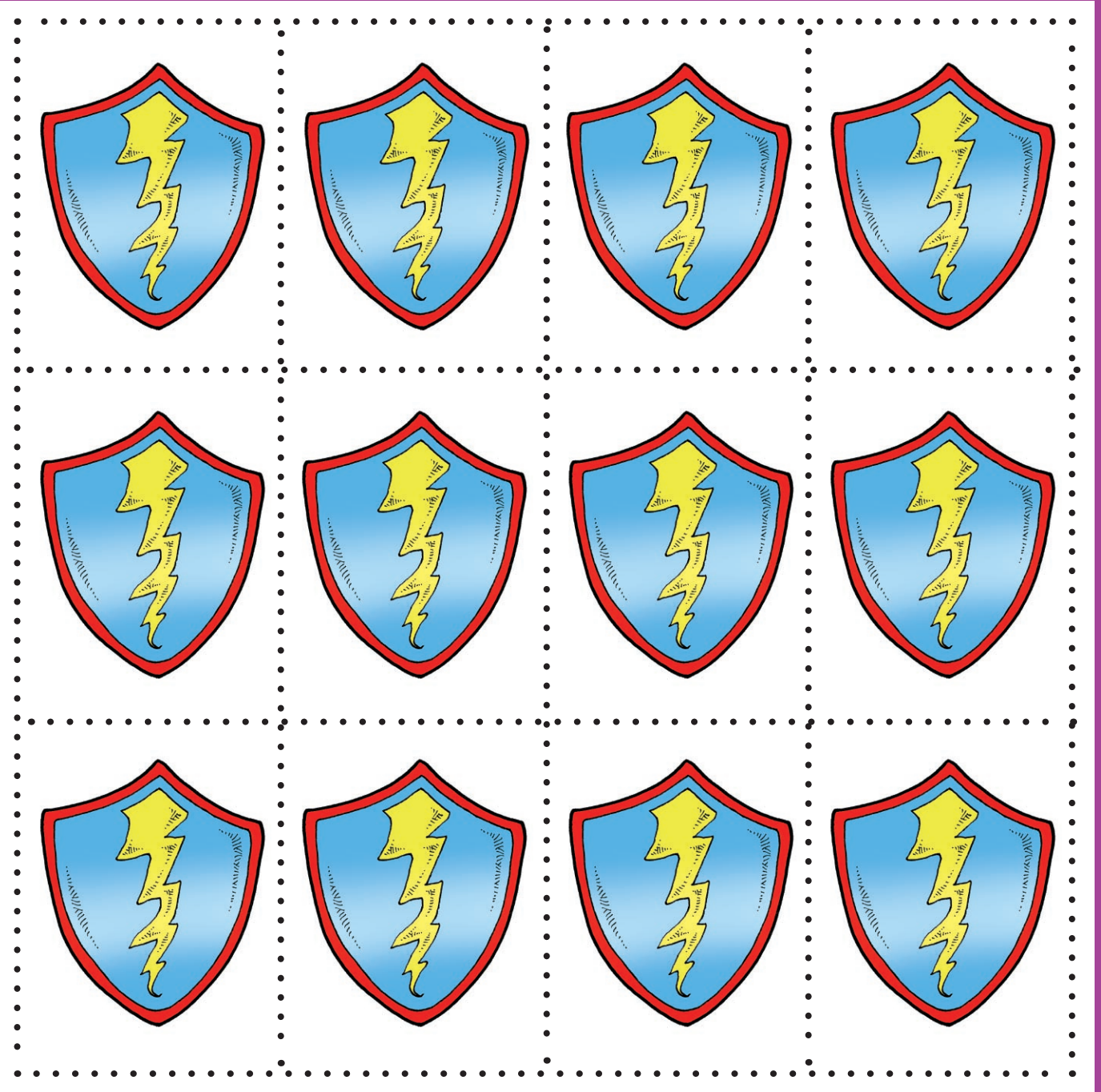
How to play: | 1 | Cut out the cards along the dotted lines. Have an adult help you do this. | 2 | Mix up the cards and spread them face down on a table, desk, or the floor. | 3 | Play by yourself or with someone else. The youngest player goes first. | 4 | Take turns. Turn over two cards and try to match them. If you make a match, take both cards. Keep going until you miss. When you miss, the next player can try to find a match and keep going until he or she misses. | 5 | The player with the most matches at the end of the game wins.





Answers

Page 3: 4 germs. Page 7: Top row, boy in green shirt; Bottom row, boy sitting on basketball, girl in pink dress. Page 10: Top picture – True, sitting, False, No; Bottom picture – False, water is running (on), True, pink. Page 11: Healthy foods and drinks are carrots, milk, broccoli, and apple.





# ¡SEA UN CAZAGÉRMENES!



# HOLA CHICOS,

Esperamos que disfruten de este Cuaderno de Actividades, ¡que hemos creado sólo para ti!

¿Sabías que hay muchas cosas que tú puedes hacer para combatir la gripe y mantenerte saludable? Queremos compartir estas cosas contigo.

Así que cada página de este cuaderno tiene una actividad que te enseñará cómo proteger tu salud, la salud de tu familia, y la salud de tus amigos.

No te olvides de anotar la letra secreta en la parte superior de algunas páginas. Usarás estas letras secretas más tarde.

Entre más páginas termines, más aprenderás sobre cómo combatir los gérmenes que pueden causar enfermedades. Así que asegúrate de completar cada página.

Cuando termines, puedes escribir tu nombre en el certificado al final del cuaderno. Es tu premio por completar las actividades y aprender lo que necesitas hacer para prevenir la gripe y mantenerte sano.



## **Phyllis Tan**

Emergency Preparedness Liaison

## **Michael Leighs, MPP**

Emergency Preparedness Liaison

## **Ben Techagaiciyawanis, MPH, CHES**

Senior Health Educator  
Acute Communicable Disease Control

## **Barbara J. Holtwick, MPH**

Health Educator, Acute Communicable Disease Control

## **Julia Heinzerling, MPH**

Policy and Advocacy Specialist, Immunization Program

## **Jacqueline Valenzuela, MPH, CHES**

Director, Health Education Administration

## **Graphic Design, Production, & Translation**

Office of External Relations and Communications

## **Cheyne Gateley**

Illustrator

## **Los Angeles County Board of Supervisors**

**Gloria Molina** – First District

**Mark Ridley-Thomas** – Second District

**Zev Yaroslavsky** – Third District

**Don Knabe** – Fourth District

**Michael D. Antonovich** – Fifth District

## **Los Angeles County Department of Public Health**

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH**

Director and Health Officer

**Jonathan E. Freedman**

Chief Deputy Director

## **Para mayor información**

Para información adicional sobre prevención de la gripe, visite nuestra página [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

Para obtener información específica y recursos para padres, estudiantes y proveedores de cuidado infantil, visite nuestra página para escuelas [www.publichealth.lacounty.gov/schools](http://www.publichealth.lacounty.gov/schools)

Esta publicación fue financiada por el Fondo/Acuerdo Cooperativo Número U90/CCU917012-06 del CDC. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representan necesariamente la opinión oficial del CDC.

Junio del 2010



# LOS     ÉRMEENES ESTAN EN TODAS PARTES

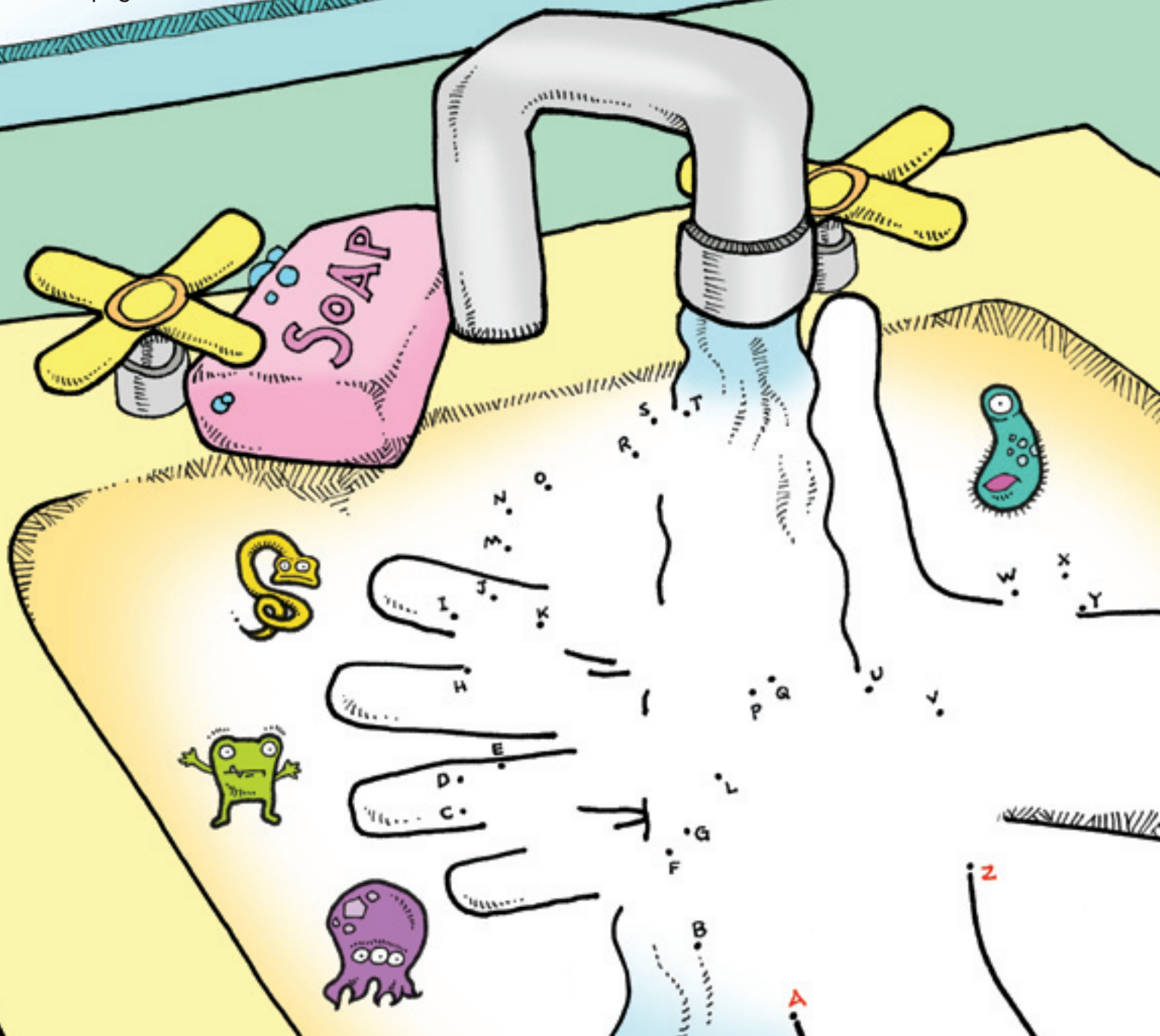
Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**Conecta los puntos para ver qué parte de tu cuerpo transmite la mayor cantidad de gérmenes.**

Una manera de detener la propagación de los gérmenes:

- Lávate las manos por 20 segundos.
- Usa agua y jabón.
- Enjuaga y seca bien tus manos.

¿Cuántos gérmenes puedes contar en esta página? \_\_\_\_\_



# S FÁCIL COMBATIR LA GRIPE

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**Te pueden enfermar los gérmenes si te tocas los ojos, nariz y boca.**

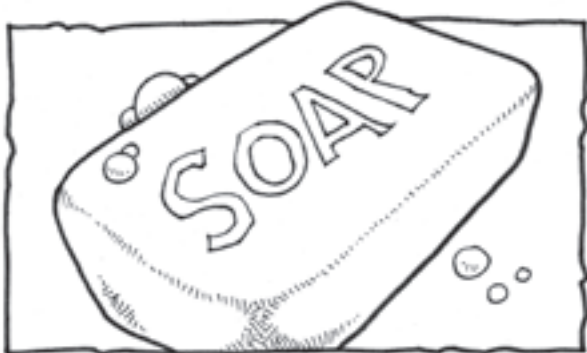
Aprende cómo detener la propagación de los gérmenes, mantenerte sano y evitar la gripe. Colorea estas imágenes.



Lávate las manos por 20 segundos



Cubre tu tos y estornudo



Usa jabón para lavarte las manos



Vacúnate contra la gripe



Enjuaga y seca bien tus manos



Quédate en casa si estás enfermo



# RECUERDA LAVARTE LAS MANOS

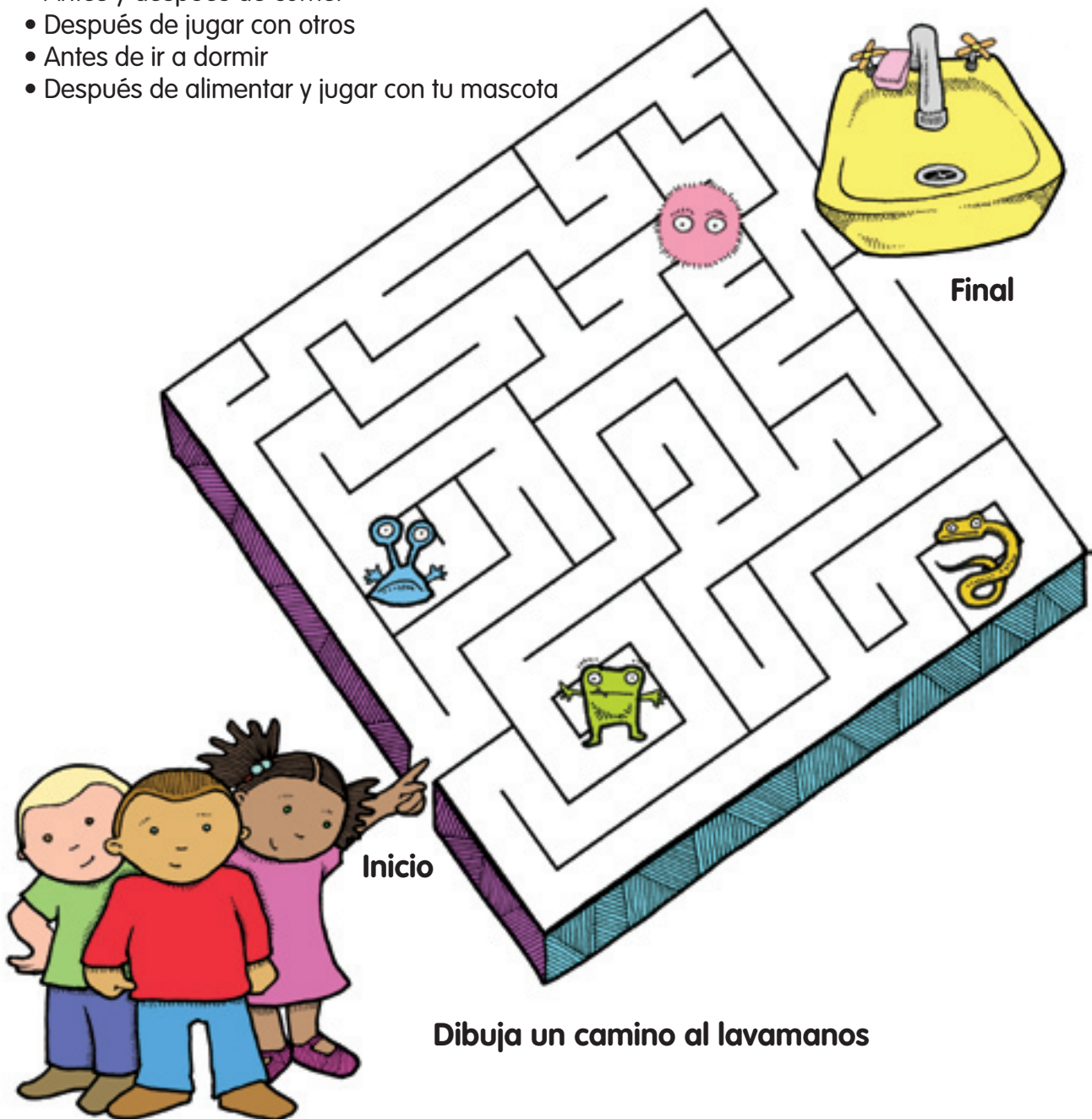
Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**Cada vez que toques algo, puedes contagiar tus manos con gérmenes.**

Tus manos también tendrán gérmenes si toses o estornudas en ellos. Estos gérmenes te pueden enfermar. Además puedes propagar los gérmenes y a la vez enfermar a tus amigos y familiares.

**Recuerda siempre lavarte las manos...**

- Después de toser, estornudar o sonarte la nariz
- Después de usar el baño
- Antes y después de comer
- Después de jugar con otros
- Antes de ir a dormir
- Después de alimentar y jugar con tu mascota



# SIEPRE CUBRETE AL TOSER O ESTORNUDAR

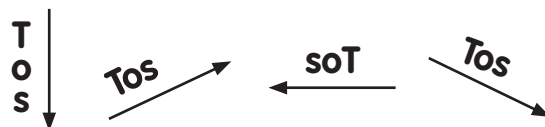
Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**Evita el contagio de los gérmenes.** Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o la manga cada vez que toses o estornudes. De esta manera, no transmitirás tus gérmenes a tus familiares y amigos. Recuerda que tus gérmenes pueden propagarse a los demás y enfermarlos.

**Busca las siguientes palabras ocultas:**

TOS, GÉRMENES, ENFERMO, BOCA, NARIZ

Las palabras pueden estar en cualquiera de estas direcciones:



G	E	B	P	P	F	J	T
E	B	N	O	C	A	C	H
R	T	A	F	C	H	J	X
M	V	H	O	E	A	K	L
E	H	A	N	Q	R	L	S
N	L	I	S	E	E	M	C
E	K	O	I	F	B	N	O
S	T	A	Z	I	R	A	N

# ¡\_S MEJOR QUEDARTE EN CASA SI TE SIENTES ENFERMO!

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**No compartas tus gérmenes con tus amigos y familiares.**

Si te sientes enfermo, quédate en casa y no vayas a la escuela o a participar en actividades extraescolares.

**¿Cuáles niños están enfermos?**

Circula la imagen de los niños que deberían estar en casa en vez de estar en la escuela.

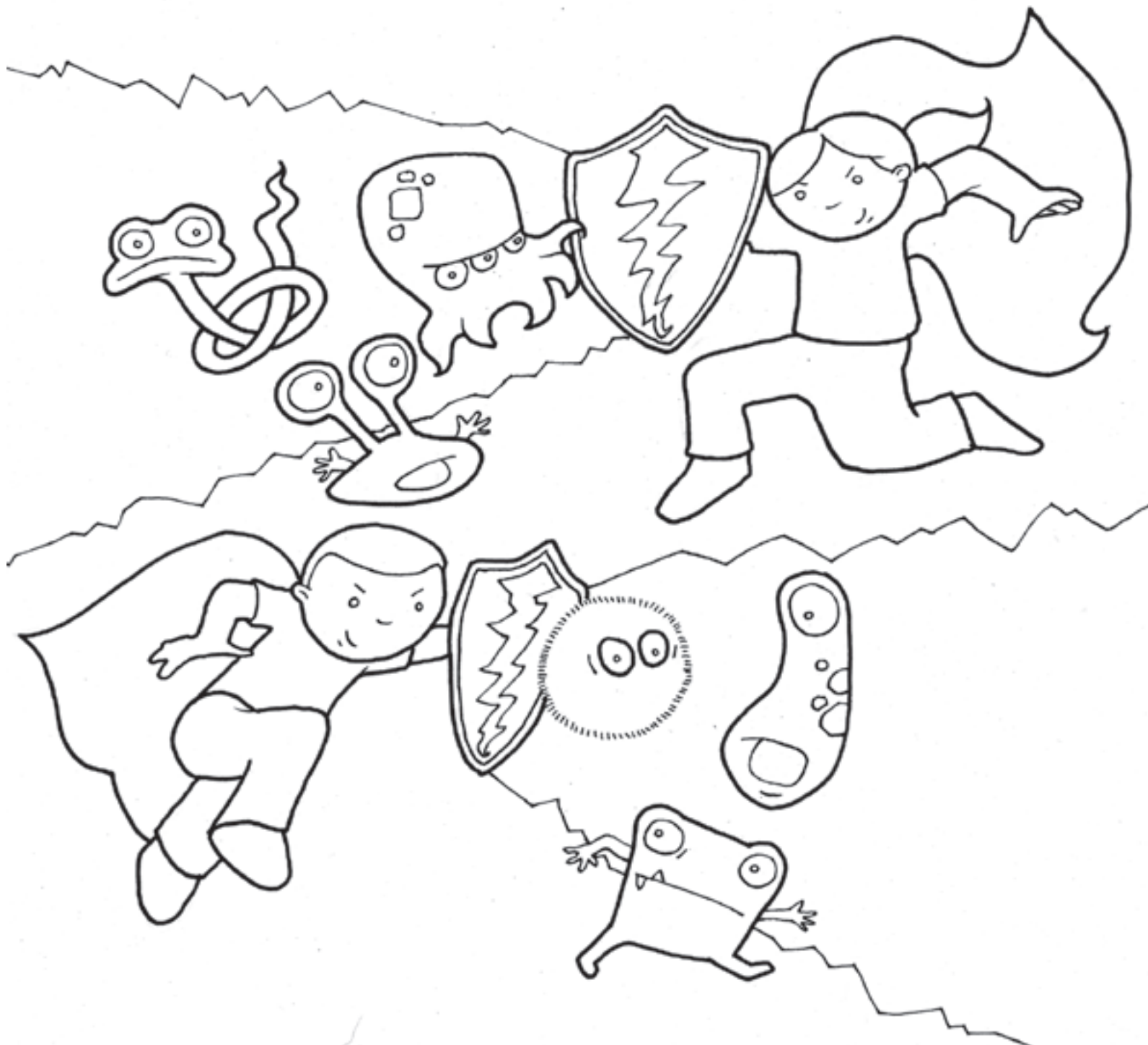


# LAS VACU\_AS TE MANTIENEN FUERTE

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

**Vacúnate contra la gripe para combatir la gripe**

Colorea esta página y ve a Los Combatientes Contra La Gripe en acción.



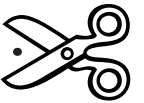


# PRUEBA TU M    MORIA

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Revisa la imagen superior con mucho cuidado. Luego gira a la siguiente página para ver cuántas preguntas puedes contestar correctamente. Cuando termines, haz lo mismo con la imagen inferior.

## La Imágen Superior



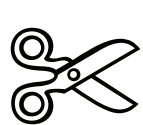
## La Imágen Inferior



# PRUEBA TU MEMORIA

## ¿Cuánto recuerdas acerca de la Imágen Superior?

- ¿Verdadero o Falso? El niño jugando básquetbol tiene pelo castaño.
- ¿Está de pie o sentado el perro?
- ¿Verdadero o Falso? El niño que está estornudando está usando un pañuelo desechable.
- ¿Está usando un collar el perro?



## ¿Cuánto recuerdas acerca de la Imágen Inferior?

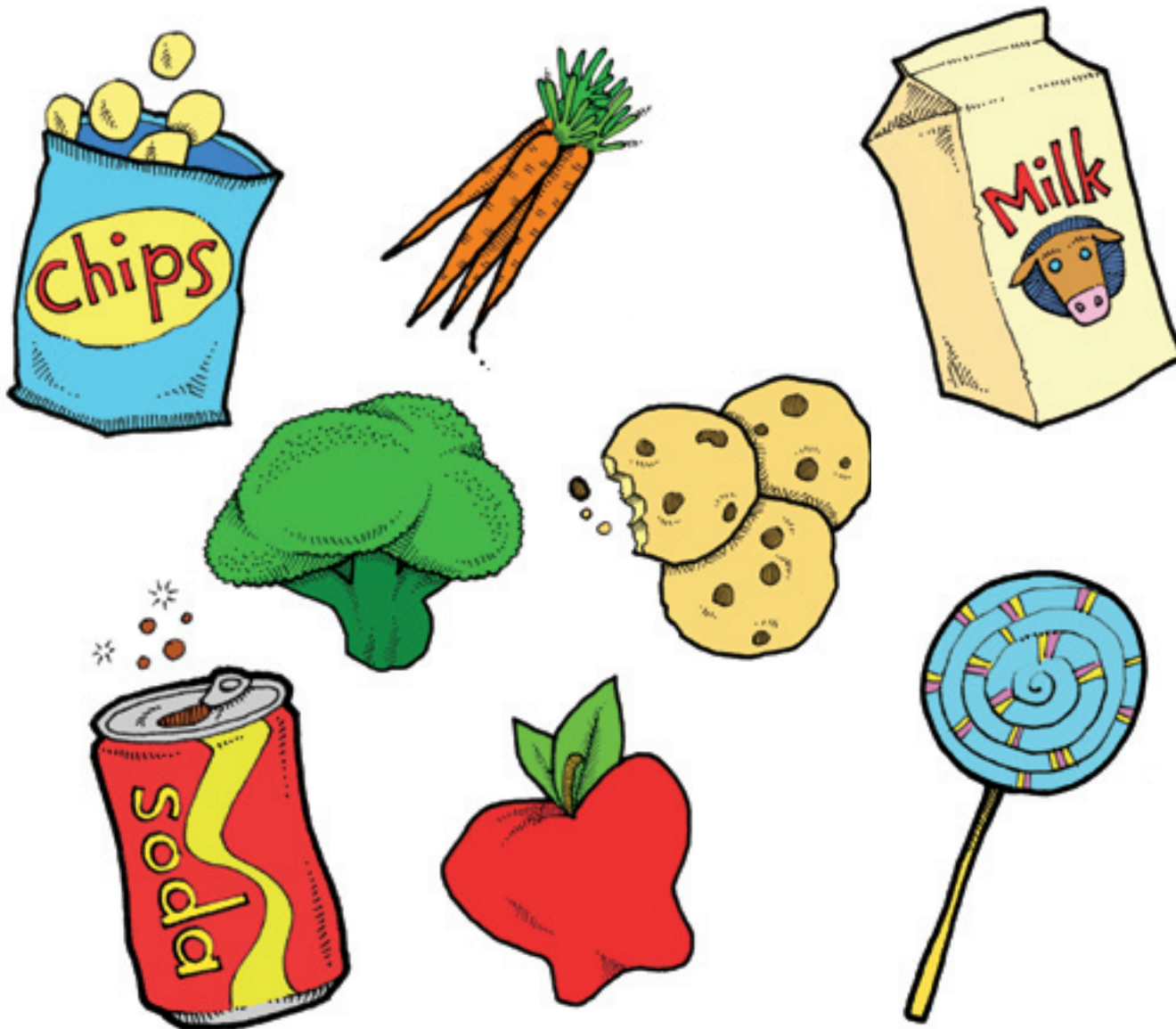
- ¿Verdadero o Falso? La niña se está bañando.
- ¿La llave del agua está abierta o cerrada?
- ¿Verdadero o Falso? Hay una toalla sobre la barra.
- ¿De qué color es el jabón que está usando la niña?

# COME ALIMENTOS   ALUDABLES PARA MANTENERTE FUERTE

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Los alimentos que comes pueden ayudarte a mantenerte fuerte.

**Circula los alimentos y bebidas saludables.**



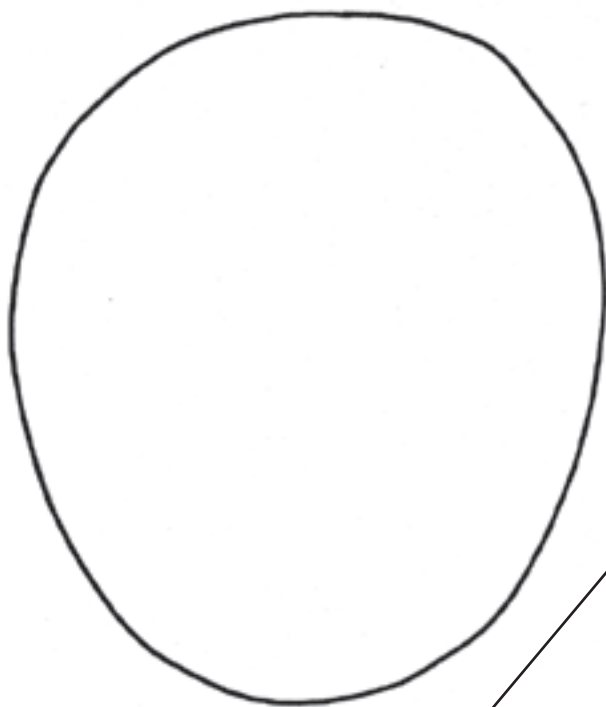
¿Qué otros alimentos saludables te gusta comer? Haz una lista.

---

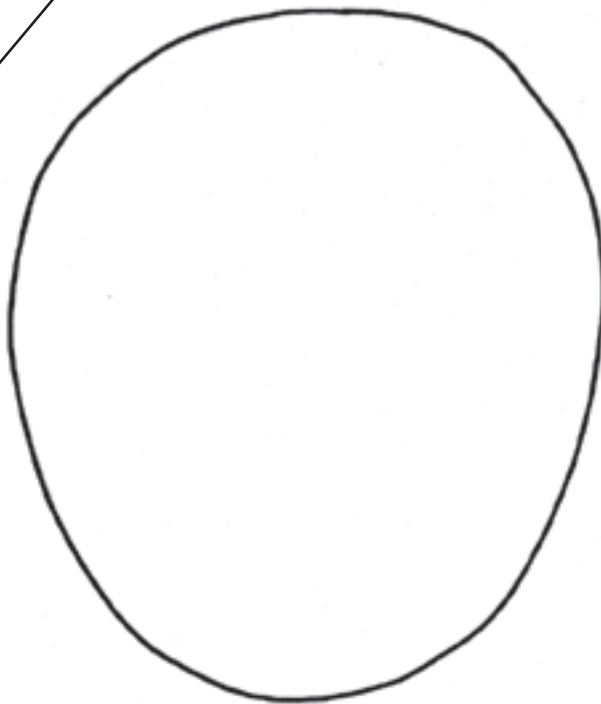
---

# DIBUJA TU CARA

Dibuja tu cara cuando estás sano. Dibuja tu cara cuando estás enfermo.



**Cara Sana**



**Cara Enferma**

**Recuerda lo que puedes hacer para mantener una cara sana:**

- Come alimentos saludables
- Lávate las manos por 20 segundos
- Usa jabón para lavarte las manos
- Cubre tu tos y estornudo
- Vacúnate contra la gripe
- Quédate en casa si estás enfermo



# RECUERDA ESTOS CONSEJOS SANOS

Dibuja una línea para conectar la palabra con la imagen correcta

Come  
alimentos  
saludables

Lávate las  
manos

Vacúnate  
contra la  
gripe

Haz ejercicio  
y mantente  
activo

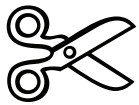


# ¡BUEN TRABAJO!

Ahora ya sabes cómo mantenerte sano para prevenir que te enfermes de la gripe. Sólo recuerda estos consejos:



- ¡Lávate las manos!
- Tose o estornuda en un pañuelo desechable o en tu manga.
- Quédate en casa cuando estés enfermo para que no se enfermen los demás.
- Haz ejercicio, mantente activo y come alimentos saludables para mantener tu cuerpo fuerte.
- Vacúnate contra la gripe.



# ¡FELICIDADES!

\_\_\_\_\_  
Escribe tu nombre

**Tú eres un Oficial Caza**



Página

3

4

5

6

7

8

9

11

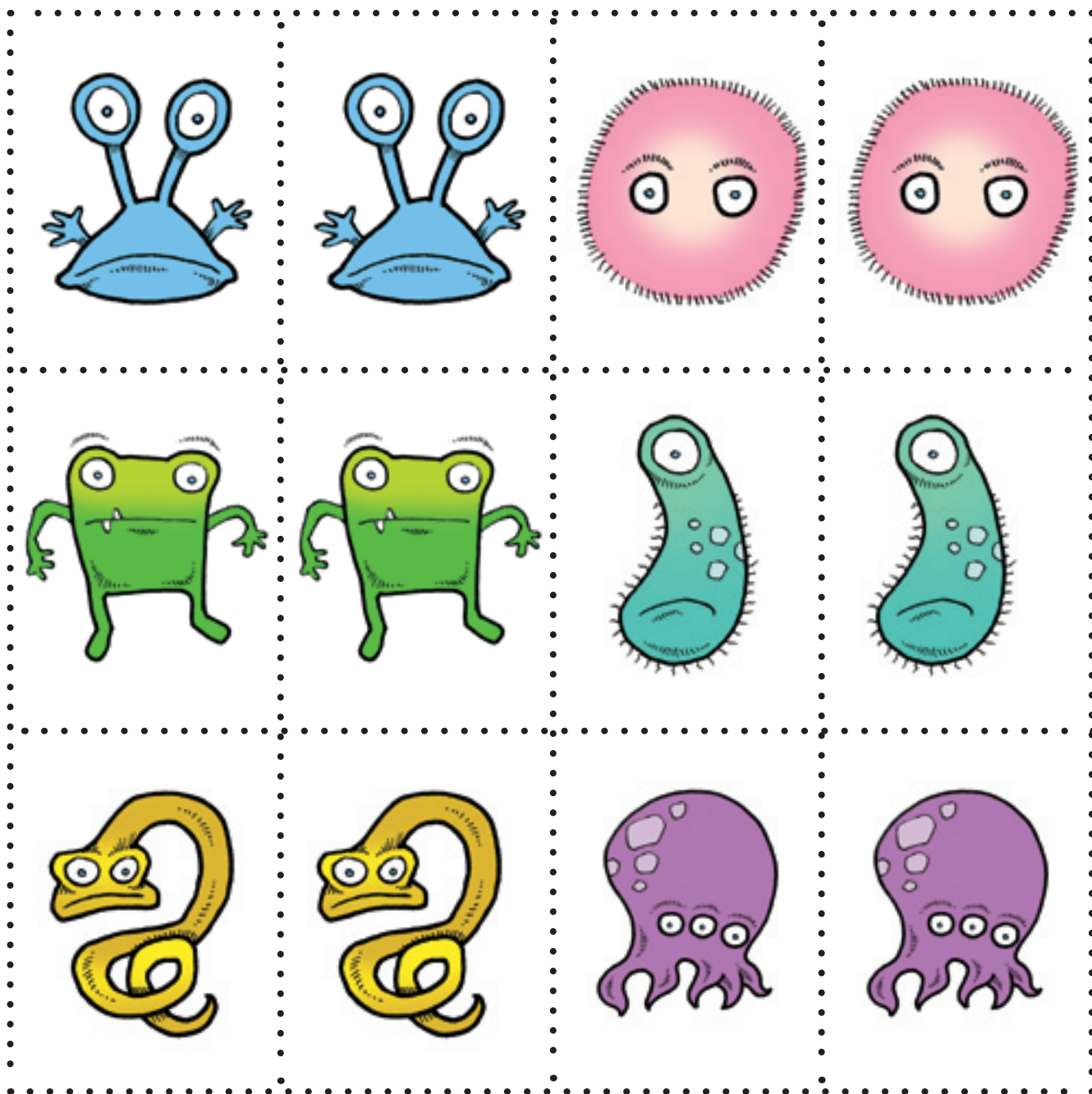
¡Completa usando las letras secretas de algunas páginas para saber lo que eres!

# LOS GERMENES Y AMIGOS

## JUEGO DE MEMORIA

### Encuentra todos los pares posibles de tarjetas con dibujos

¿Cómo se juega? | **1** | Con la ayuda de un adulto, recorta las tarjetas por las líneas marcadas. | **2** | Mezcla las tarjetas y luego colócalas boca abajo sobre una mesa, escritorio, o en el suelo. | **3** | Juega solo o con alguien más. Comienza con el jugador más joven. | **4** | Al térnense. Voltea dos cartas y trata de igualar. Si haces un par, toma las dos tarjetas. Sigue hasta que pierdas. Cuando pierdas, el siguiente jugador puede tratar de encontrar un par y seguirá hasta que el pierda. | **5** | El jugador con más pares al final del juego gana.

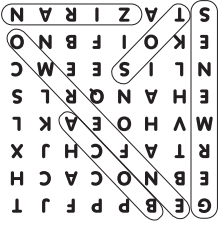


**Respuestas**

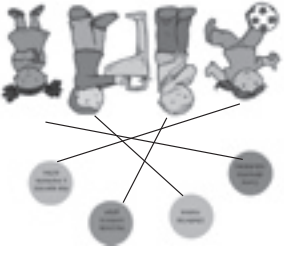
Página 3: 4 gérmeses. Página 7: Fila superior, niño de la camisa verde; Fila inferior, niño sentado en el baloncesto, niña de vestido rosa.  
Página 10: Imágen Superior – Verdadero, sentido, Falso, No; Imágen Inferior – Falso, agua esta prendida, Verdadero, color de rosa.  
Página 11: Comidas y bebidas saludables son zanahoria, leche, brócoli, y manzana.



Página 5



Página 6



Página 13

