



## HEALTH & WELLNESS TIPS

### Combat the Flu

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze.
- Throw tissues in the trash immediately after use.
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth.
- If you're sick, stay home from work or school, and limit contact with others.

### Avoid E. Coli and Salmonella

- Disinfect toys, bathrooms, and food preparation surfaces frequently.
- Use diapers with water-absorbing outer covers.
- Wash dish towels weekly in hot water. Do not use sponges.
- Wash fruits and vegetables and cook meats, fish, and poultry thoroughly.
- Avoid raw eggs; use pasteurized eggs in recipes that call for uncooked eggs.
- If you're unsure of water quality, drink bottled fluids and avoid ice cubes.

### Protect yourself from MRSA

- Practice good food hygiene.
- Keep cuts and scrapes clean and covered with a bandage until healed.
- Avoid contact with others' wounds or bandages.
- Do not share personal items such as towels or razors.

# A HEALTHIER ENVIRONMENT BEGINS HERE

Lone Oak ISD is proud to partner with GermBlast® this school year. The GermBlast® service kills microorganisms in the environment that cause illness and infection such as the flu, stomach bug, staph infection, strep throat and much more. Our partnership provides the district with a healthier educational environment in which students are more likely to reach their full academic and athletic potential.



**GERMBLAST**  
A HEALTHIER ENVIRONMENT BEGINS HERE.

877.771.3558 | GERMBLAST.COM

Find us on   GermBlast

**WASH YOUR HANDS WITH SOAP AND WATER**



## 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.

# UN AMBIENTE MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ

El Distrito Escolar de Lone Oak 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**  
MANTENIENDO LA LUCHA FUERA DEL CUERPO

877.771.3558 | GERMBLAST.COM

Encuétranos en   #GermBlast

### 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**