

**APH** Austin  
Public  
Health

PREVENT. PROMOTE. PROTECT.

SEA SU  
SUPERHERO

Gratis

# Capitán Saludable

cómic  
para  
colorear

Tú  
puedes ser  
el héroe

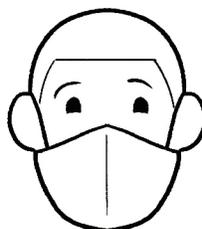
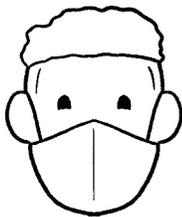
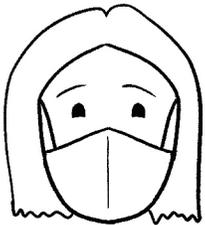


¡Cuida  
ojo con los gérmenes!

# Capitán Saludable

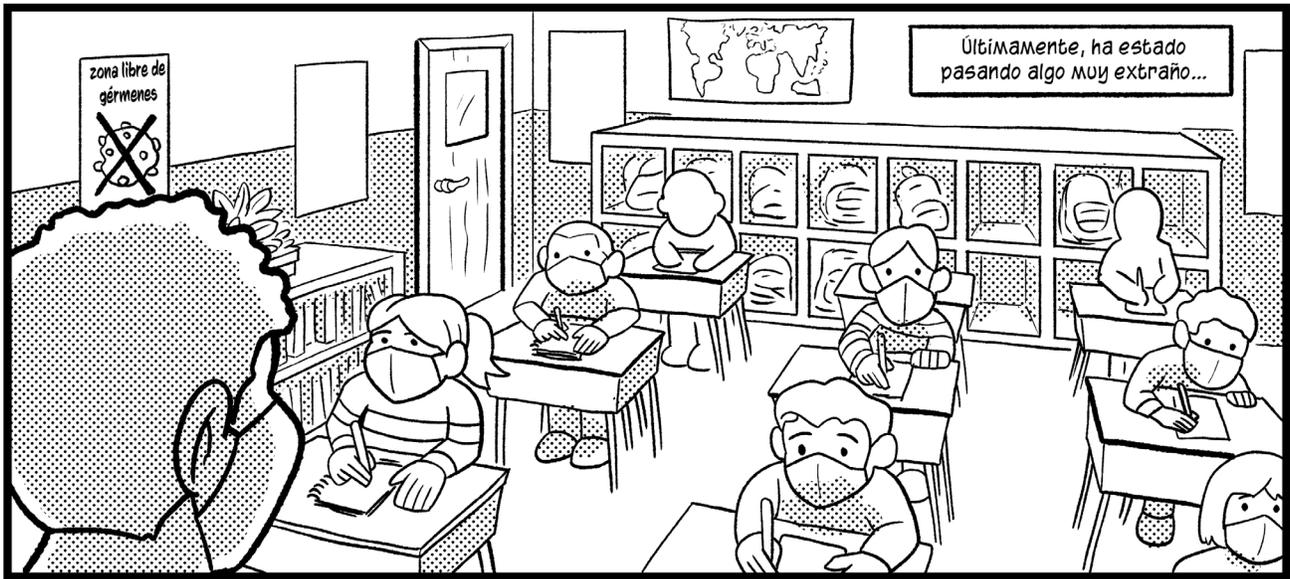
Este libro le pertenece a:

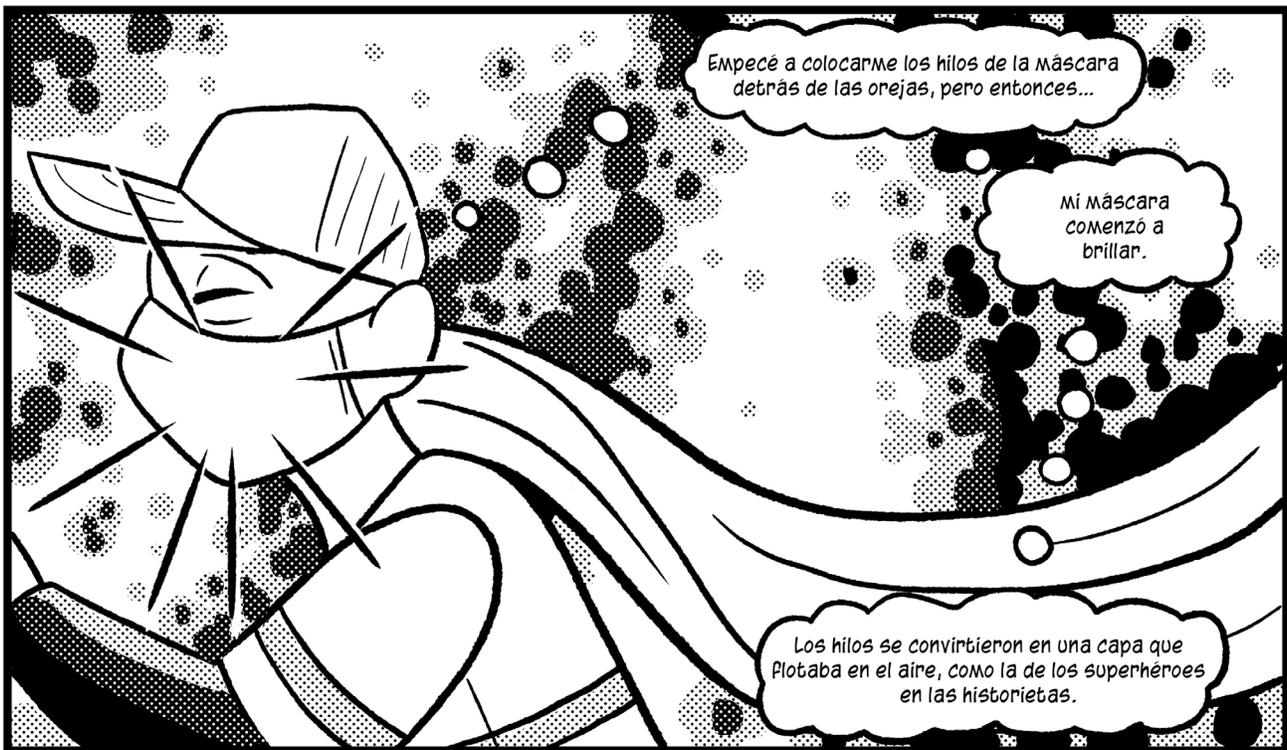
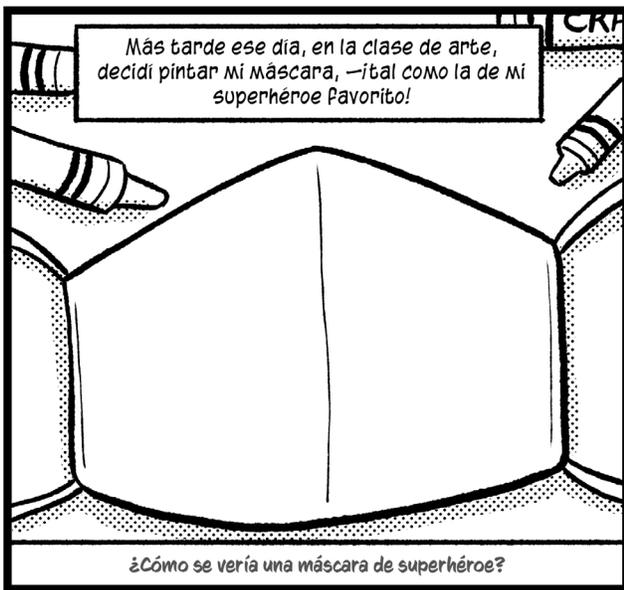
A large, empty rounded rectangular box intended for a child to write their name.



# ¡Tú puedes ser el héroe!







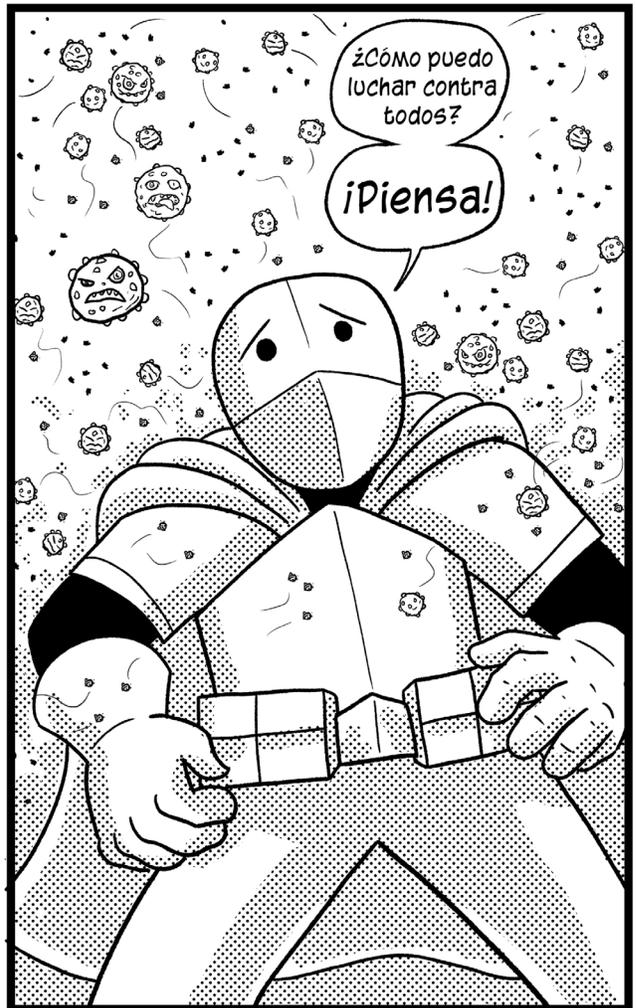
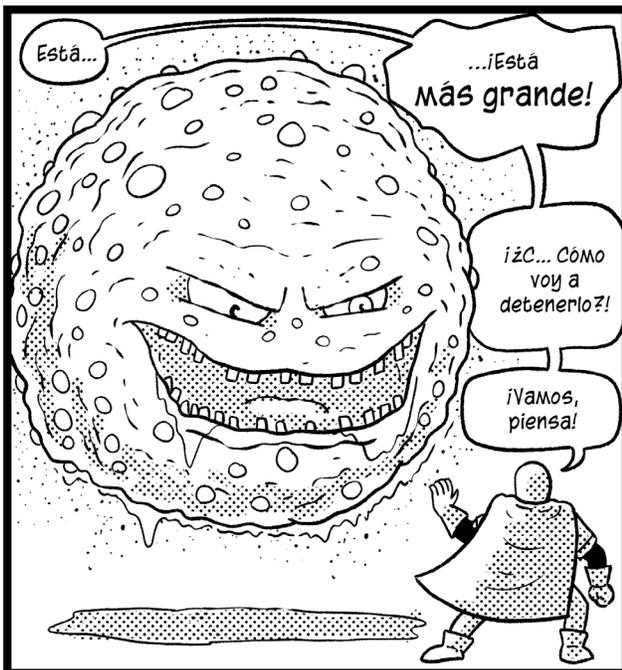
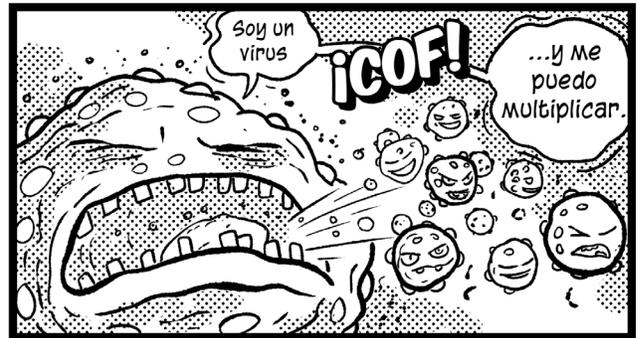
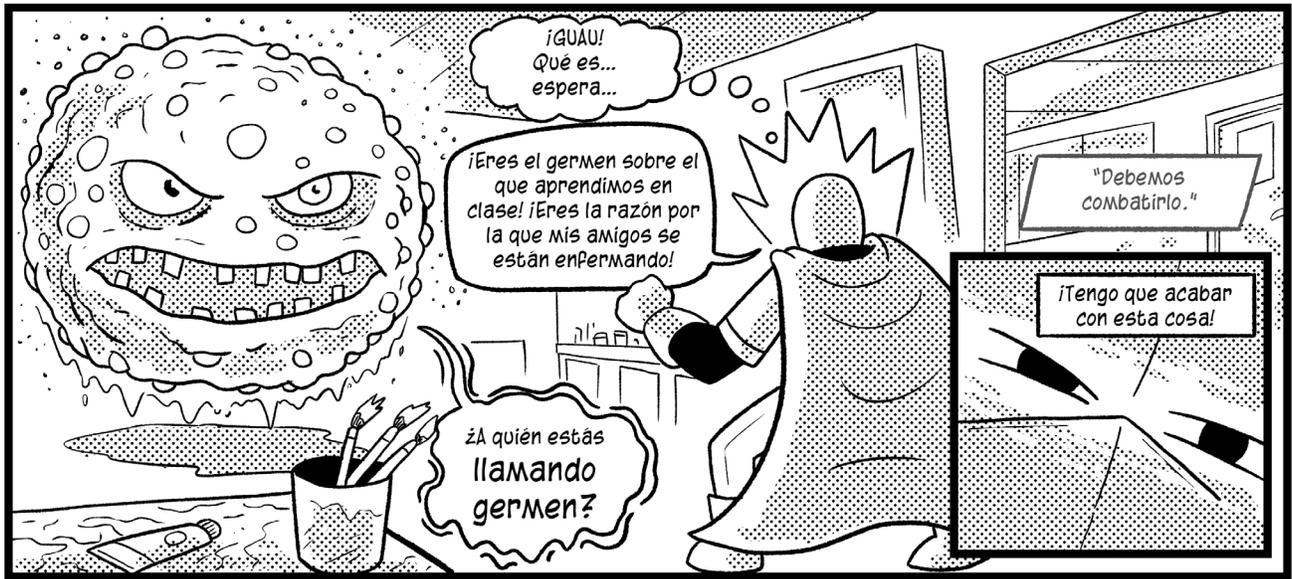
A medida que se desaparecía la luz, ya  
no tenía puesto el uniforme escolar.

Ahora tenía puesto...

**¡un traje de superhéroe!**



*¿Cómo se vería tu traje de superhéroe?*



Más temprano ese mismo día...

Y así es como los pequeños gérmenes pueden atacar a nuestro cuerpo...

¿Maestro Ray? Si los gérmenes son tan malos, ¿cómo podemos eliminarlos?

¡Qué buena pregunta!

Los gérmenes están en todos lados, pero esto no significa que no podamos defendernos de los que nos hacen daño.

Con una buena higiene te puedes mantener saludable y Puerte -¡y derrotar a los gérmenes!

Lavarse las manos con agua y jabón...

...Quedarse en casa para no transmitir los gérmenes...

...usar desinfectante...

\*¡COF!\*  
...y toser cubriéndose la boca y la nariz con la parte interna del codo en lugar de las manos, son formas de detener la transmisión de los gérmenes.

¡ESO ES!

¡CHAP! ¡CHAP! ¡CHAP!

¡AAAAAAH!

¡Esto no se acaba aquí!

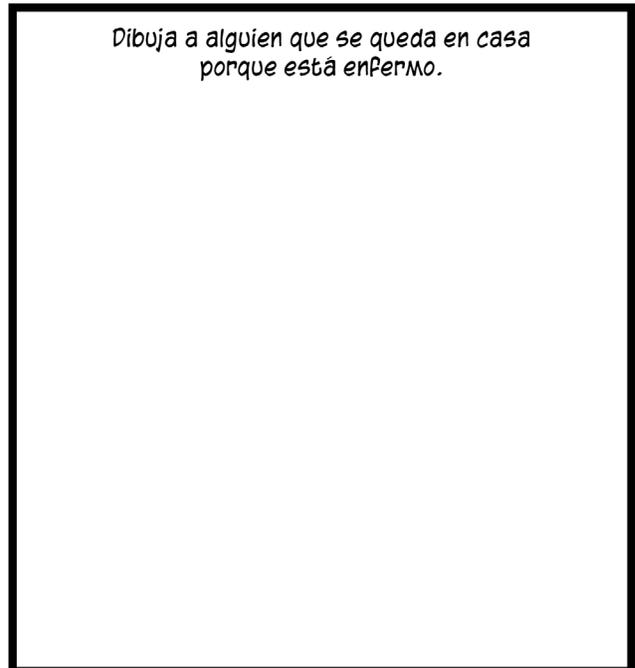
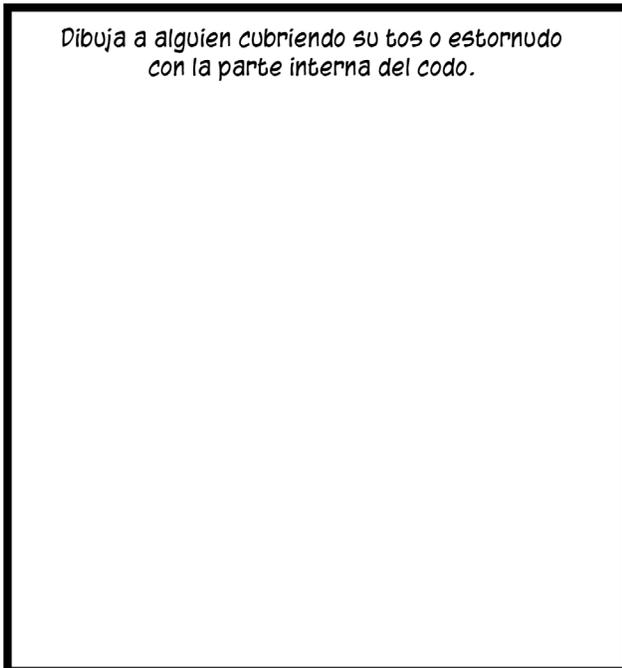
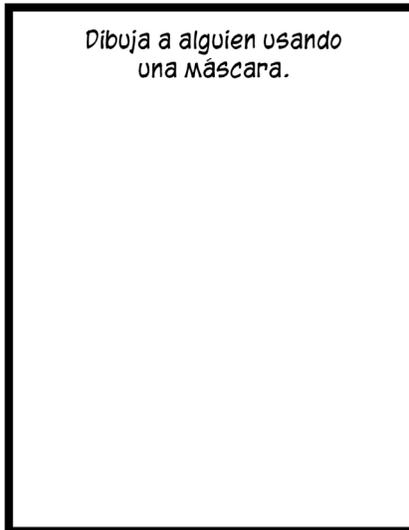
¡Mientras más de tus amigos infecte, más Puerte seré!

La clase está por comenzar, ¿verdad?

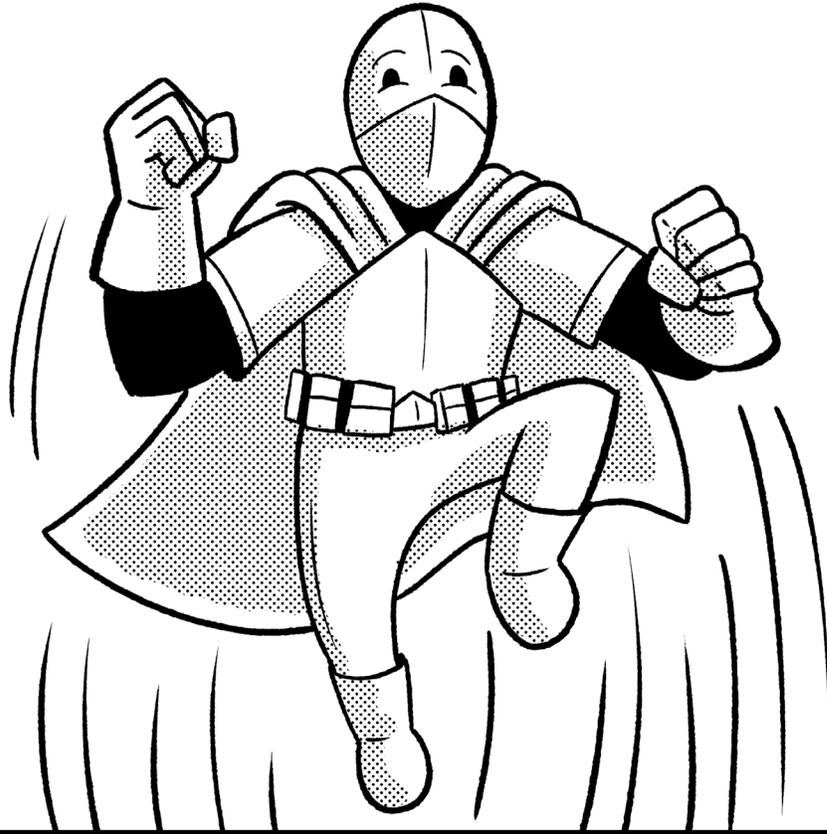
BUAJAJAJA



Dibuja algunas formas en las que podrías ayudarlo a nuestro superhéroe.  
¡No puede hacerlo a solas!



# ¡Tú puedes ser el héroe!



Cúbrete la boca y la nariz al toser y estornudar con la parte interna del codo o con un pañuelo desechable.



NO te toques la cara si tus manos están sin lavar.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos.



Usa una cubierta facial y mantén distancia social en público.



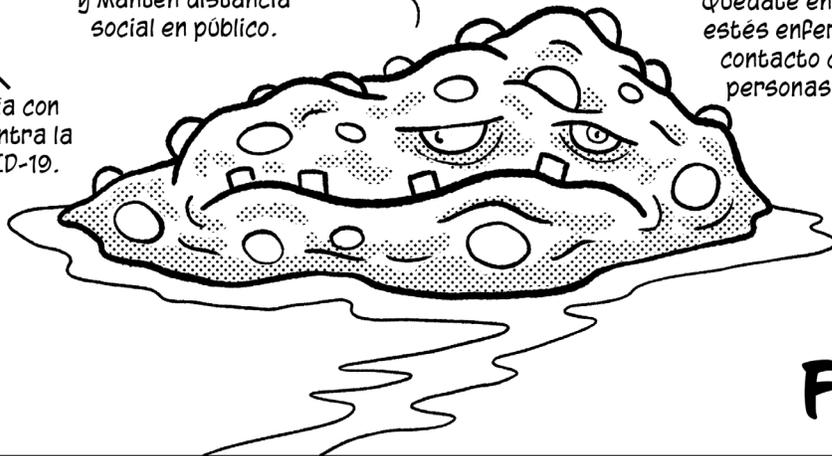
Limpia y desinfecta tus pertenencias.



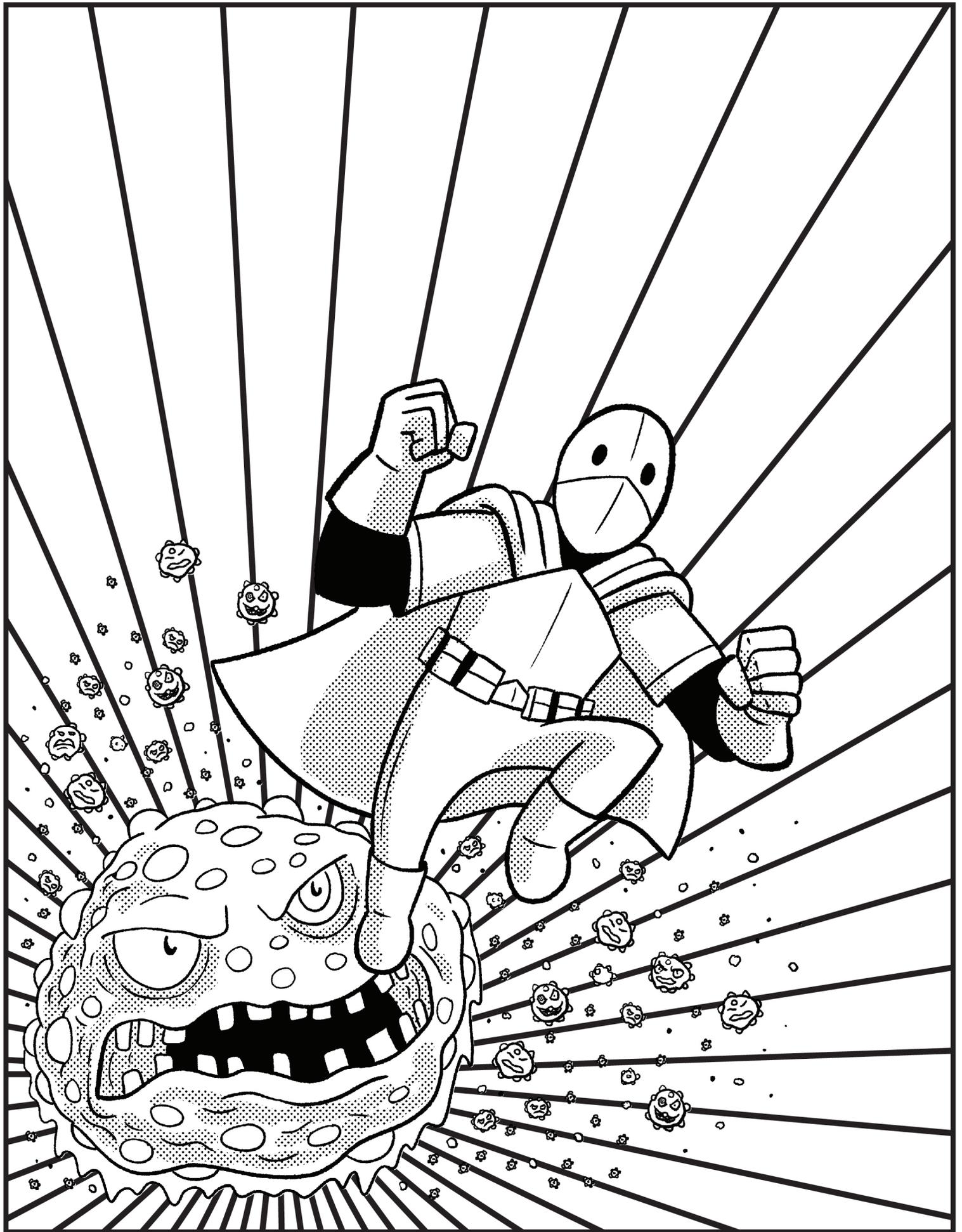
Quédate en casa cuando estés enfermo y evita el contacto cercano con personas enfermas.



Mantente al día con tus vacunas contra la gripe y el COVID-19.



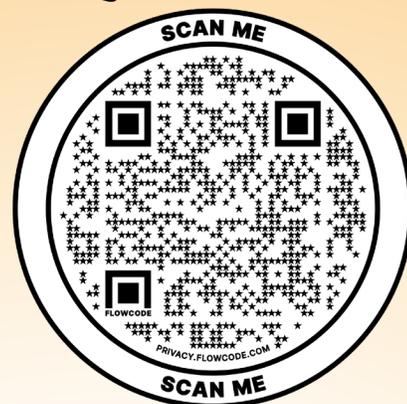
**Fin!**



# Acerca de Salud Pública de Austin

Todos los días, en todos los lugares de nuestra comunidad, Salud Pública de Austin (APH, por sus siglas en inglés) protege a los residentes de Austin y del Condado de Travis de enfermedades y amenazas ambientales. Para tal fin, APH crea herramientas educativas, como esta historieta, a fin de ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables. Puede descargar una copia gratis y compartirla con sus familiares y amistades. ¡Obtenga más información sobre todas las maneras en que puede ayudar a protegerse usted mismo y a sus seres queridos!

Un agradecimiento especial al equipo de comunicación de Salud Pública de Austin: su trabajo, dedicación, compromiso y creatividad han hecho posible que este cómic esté al alcance de muchas personas de nuestra comunidad.



## Recursos

 [austinpublichealth](https://www.instagram.com/austinpublichealth)

 [@AusPublicHealth](https://twitter.com/AusPublicHealth)

 [facebook.com/austinpublichealth](https://www.facebook.com/austinpublichealth)

 [austintexas.gov/BeYourChildsHero](https://austintexas.gov/BeYourChildsHero)