

## **Suggested Guidelines for Mass during the Flu/Cold season**

**Do Not** come to Mass if you have Flu like symptoms.

**Do Not** bring children to mass that have flu like symptoms or are ill.

**Do Not** receive from the Chalice or shake hands with others if you have a scratchy throat, sniffles, coughing or sneezing.

**Do Not** touch your face or mouth without first washing your hands.

Wash your hands good with hot water and soap before and after Mass.

When you can't wash your hands use a hand sanitizer with at least 62% alcohol.

Get your flu shot, get plenty or rest, eat a balanced diet, drink water and exercise.

Use these guidelines for all events of your daily living and be well.

-God's people should remember that they are excused from attending Mass if: (a) they are ill with the flu or have reason to believe that they have flu like symptoms; (b) must stay home to care for a family member who is ill; or (c) they reasonably fear they will spread a flu virus.

## **Suggested Guidelines for Mass during the Flu/Cold season**

**Do Not** come to Mass if you have Flu like symptoms.

**Do Not** bring children to mass that have flu like symptoms or are ill.

**Do Not** receive from the Chalice or shake hands with others if you have a scratchy throat, sniffles, coughing or sneezing.

**Do Not** touch your face or mouth without first washing your hands.

Wash your hands good with hot water and soap before and after Mass.

When you can't wash your hands use a hand sanitizer with at least 62% alcohol.

Get your flu shot, get plenty or rest, eat a balanced diet, drink water and exercise.

Use these guidelines for all events of your daily living and be well.

-God's people should remember that they are excused from attending Mass if: (a) they are ill with the flu or have reason to believe that they have flu like symptoms; (b) must stay home to care for a family member who is ill; or (c) they reasonably fear they will spread a flu virus.

## **Lineamientos Sugeridos para la misa durante la temporada de gripe/resfríos**

**No** venga a misa si tiene síntomas de gripe.

**No** traiga a misa niños que tengan síntomas de gripe o estén enfermos.

**No** tome del cáliz o salude con la mano a otros si tiene garganta irritada, nariz congestionada, tose o estornuda.

**No** toque su rostro o boca sin lavarse las manos primero.

Lávese las manos bien con agua caliente y jabón antes y después de misa.

Cuando no pueda lavarse las manos, use un desinfectante de manos con por lo menos 62% de alcohol.

Pónganse la vacuna contra la gripe, descansen bien, coma una dieta balanceada, tome mucha agua, y haga ejercicio.

Use estas guías para todos los eventos de su vida diaria, y este bien.

-El Pueblo de Dios debe recordar que están excusados de atender a misa si: (a) tienen la enfermedad de la gripe o tienen razón para creer que tienen síntomas relacionados con la gripe; (b) deben quedarse en casa para cuidar de un miembro de la familia que esté enfermo; o (c) tienen miedo razonable de que propagaran el virus de la gripe.

## **Lineamientos Sugeridos para la misa durante la temporada de gripe/resfríos**

**No** venga a misa si tiene síntomas de gripe.

**No** traiga a misa niños que tengan síntomas de gripe o estén enfermos.

**No** tome del cáliz o salude con la mano a otros si tiene garganta irritada, nariz congestionada, tose o estornuda.

**No** toque su rostro o boca sin lavarse las manos primero.

Lávese las manos bien con agua caliente y jabón antes y después de misa.

Cuando no pueda lavarse las manos, use un desinfectante de manos con por lo menos 62% de alcohol.

Pónganse la vacuna contra la gripe, descansen bien, coma una dieta balanceada, tome mucha agua, y haga ejercicio.

Use estas guías para todos los eventos de su vida diaria, y este bien.

-El Pueblo de Dios debe recordar que están excusados de atender a misa si: (a) tienen la enfermedad de la gripe o tienen razón para creer que tienen síntomas relacionados con la gripe; (b) deben quedarse en casa para cuidar de un miembro de la familia que esté enfermo; o (c) tienen miedo razonable de que propagaran el virus de la gripe.