



Healthy habits help keep your family well

Take care: Cover coughs and sneezes.

Keep hands clean.

Healthy habits can protect you and your children from getting germs or spreading germs at home, work and school. Simple actions can stop germs and prevent illnesses.

Cover your mouth and nose. Use a tissue when you cough or sneeze and drop it in the trash. If you don't have a tissue, cover your mouth and nose as best you can.

Clean your hands often. Clean your hands every time you cough or sneeze. Hand washing stops germs. Alcohol-based gels and wipes also work well.

Remind your children to practice healthy habits, too. Germs that cause colds, coughs, flu and pneumonia can spread easily.

Healthy habits help reduce illnesses and sick days. Feel good about doing the right things to stay well.

Healthy habits stop germs. At home, work and school.

Hábitos saludables para una familia sana

Cúidese: cúbrase la boca cuando tosa y estornude. Mantenga las manos limpias.

Los hábitos saludables pueden proteger a todos los miembros de la familia contra los gérmenes y evitar que éstos se propaguen en la casa, el trabajo y la escuela. Algunas prácticas sencillas ayudan a detener los gérmenes y prevenir las enfermedades.

Cúbrase la boca y la nariz. Use un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y después bótelo a la basura. Si no tiene pañuelo, cúbrase la boca y la nariz como mejor pueda.

Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos cada vez que tosa o estornude. Lavarse las manos evita la transmisión de gérmenes. Las toallitas húmedas y los gels desinfectantes a base de alcohol son también una buena opción.

Recuerde a los niños que ellos también deben practicar hábitos de higiene. Los gérmenes que causan resfriados, gripe y neumonía pueden propagarse fácilmente.

Mantener hábitos saludables ayuda a reducir las enfermedades y los días de baja por enfermedad. Siéntase bien al hacer las cosas que debe hacer por su salud.

Los hábitos saludables detienen los gérmenes en la casa, el trabajo y la escuela.