



## Hábitos saludables para una familia sana

### **Cuídese: 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 bótelos 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, tos, 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.**

Este es un mensaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper).

Lavarse las manos mantiene a los estudiantes en la escuela

