



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, tosa y estornude en su manga.

Limpiase las manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón cada vez que tosa o estornude. Geles a base de alcohol también funcionan bien.

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

Vigila a su hijo por los síntomas de la enfermedad. Los niños con fiebre no los mande a la escuela mantenga los en casa.

Hábitos saludables detendrá los gérmenes. En casa, el trabajo y la escuela.

Este mensaje es el de La División de Salud del Condado de Kenosha:
(262) 605-6700 o (800) 472-8008
<http://www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Health/>