



De bonnes habitudes pour une famille en bonne santé.

Prenez garde: couvrez-vous la bouche et le nez. Lavez-vous les mains.

De bonnes habitudes peuvent protéger votre famille contre les germes ou la propagation des germes à la maison, au travail ou à l'école. Des mesures simples peuvent freiner les germes et prévenir les maladies.

Couvrez-vous la bouche et le nez. Utilisez un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez et jetez-le à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, couvrez-vous la bouche et le nez du mieux possible.

Nettoyez souvent vos mains. Nettoyez vos mains dès que vous toussiez ou éternuez. Se laver les mains permet d'arrêter la propagation des germes. Les gels et les lingettes à base d'alcool fonctionnent également très bien.

Rappelez à vos enfants qu'ils doivent également prendre de bonnes habitudes. Les germes à l'origine de la toux, du rhume, de la grippe et de la pneumonie se propagent rapidement.

De bonnes habitudes permettent de réduire la fréquence des maladies. Soyez tranquille en adoptant de bonnes habitudes.

Les bonnes habitudes arrêtent les germes. À la maison, au travail et à l'école. Ceci est un message des Centres de contrôle et de prévention des maladies et du département de la Santé. Pour en savoir plus, consultez le site www.cdc.gov/germstopper.

Le lavage des mains maintient les élèves à l'école.

