



## 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](http://www.cdc.gov/germstopper).

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

