



## 益于健康的习惯有助于家人身体健康。

**请注意：咳嗽和打喷嚏时要捂住口鼻。  
保持双手洁净。**

益于健康的习惯可以防止您和您的孩子在家里、单位和学校感染或传播细菌。只需采取简单的措施即可防止细菌和预防疾病。

捂住口鼻。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾，用后将其放入垃圾桶。如果您没有纸巾，也要尽量捂住口鼻。

要勤洗手。每次咳嗽和打喷嚏之后都要洗手。洗手可以防止细菌传播。使用含有酒精的凝胶剂或手帕也很有效。

也要提醒您孩子养成益于健康的习惯。引发感冒、咳嗽、流感和肺炎的细菌极易传播。

益于健康的习惯有助于减少疾病和不适。请主动选择正确的行为习惯来保持身体健康。

益于健康的习惯可以防止细菌传播，无论在家里、单位还是学校。

本信息由疾病预防控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 及健康与人类服务部 (Department of Health and Human Services) 提供。若要了解更多信息，请访问 [www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper)。

### 勤洗手可以让 学生少请病假

