



Os hábitos saudáveis ajudam a manter saudável a sua família.

Tenha cuidado: Cubra-se quando tossir ou espirrar. Mantenha as mãos limpas.

Os hábitos saudáveis podem protegê-lo a si e aos seus filhos para que não apanhem micróbios nem espalhem micróbios em casa, no trabalho nem na escola. Certas acções simples podem parar os micróbios e evitar as doenças.

Cubra a sua boca e nariz. Use um lenço de papel quando tossir ou espirrar e deite-o no lixo. Se não tiver um lenço de papel, cubra a sua boca e nariz o melhor que puder.

Lave as suas mãos com frequência. Lave as suas mãos cada vez que tossir ou espirrar. A lavagem das mãos para os micróbios. As geleias e as toalhinhas à base de álcool também funcionam bem.

Lembre aos seus filhos que também devem ter hábitos saudáveis. Os micróbios que propagam as constipações, a tosse, as gripes e a pneumonia podem espalhar-se facilmente.

Os hábitos saudáveis ajudam a reduzir as doenças e os dias de falta por doença. Sinta-se bem por ter feito as coisas correctas para se manter com saúde.

Os hábitos saudáveis param os micróbios. Em casa, no trabalho e na escola.

Esta mensagem vem dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention) e do Departamento de Saúde e Serviços Humanos (Department of Health and Human Services). Para obter mais informações, visite www.cdc.gov/germstopper.

A limpeza das mãos mantém os estudantes na escola

