



Thói quen lành mạnh giúp cho gia đình được khỏe mạnh.

Nhớ là: Che miệng khi ho và che mũi khi ách xì. Giữ cho bàn tay sạch sẽ.

Thói quen lành mạnh có thể bảo vệ quý vị và con không bị truyền lan hoặc bị truyền mầm bệnh tại nhà, hằng sở và trường học. Các hành động rất đơn giản có thể ngăn mầm bệnh và phòng ngừa bệnh tật.

Che miệng và mũi. Dùng khăn giấy khi ho hoặc ách xì, và bỏ chúng vào thùng rác sau khi dùng. Nếu không có khăn giấy, ráng tìm cách tốt nhất để che miệng hoặc mũi.

Rửa tay thường xuyên. Rửa tay mỗi khi ho hoặc ách xì. Rửa tay có thể ngăn chặn mầm bệnh. Chất gel và các giấy chùi có chứa chất cồn cũng rất tốt để dùng.

Nhắc con tập các thói quen lành mạnh nữa. Mầm bệnh gây cảm, ho, cúm và viêm phổi có thể lây lan dễ dàng.

Thói quen lành mạnh giúp giảm bớt căn bệnh và các ngày nghỉ bệnh. Cảm thấy tốt khi làm điều tốt để giữ cho mình được khỏe mạnh.

Thói quen lành mạnh giúp ngăn mầm bệnh tại nhà, hằng sở và trường học. Đây là lời nhắn nhủ của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention) và Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Nhân Sự (Department of Health and Human Services). Để tìm hiểu thêm, xin viếng www.cdc.gov/germstopper.

Tại trường, học sinh cố gắng giữ cho bàn tay sạch sẽ

