

## Informe a los **PADRES**

# Este invierno, reduzca la propagación de gérmenes

## Practique hábitos saludables con sus hijos

**Lavado de manos:** El lavado de manos es una de las mejores maneras de protegerse y de proteger a su familia contra la propagación de gérmenes. Use agua y jabón para enjabonarse las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Es importante frotar durante al menos 20 segundos. Si necesita un temporizador, tararee la canción del "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.<sup>1</sup>

**Técnica adecuada para toser y estornudar:** Cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar puede ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Enséñele a su familia a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden y a arrojar el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el codo y no en las manos.<sup>2</sup>

## Manténgase en contacto con la escuela

**Paquetes de bienvenida:** Aliente a la escuela de su hijo para que use los paquetes de bienvenida de Lysol. Estos paquetes incluyen materiales divertidos y educativos, carteles, adhesivos para espejos, etiquetas adhesivas y más. Ayudan a respaldar el aprendizaje presencial en la escuela y a enseñar a los estudiantes hábitos saludables.

Están disponibles para su descarga e impresión en [Lysol.com/HERE](https://Lysol.com/HERE).

**Asista a las reuniones escolares:** Las escuelas pueden ofrecer a los padres reuniones virtuales o asambleas abiertas. Estas reuniones pueden ser una manera de expresar cualquier inquietud que pueda tener sobre los planes de la escuela.<sup>3</sup>

## Tome decisiones sobre hábitos saludables para su familia

**Distanciamiento social:** Antes de que usted y su familia organicen una salida, es importante que elijan actividades sociales seguras y que sigan los consejos de las autoridades sanitarias locales. Mientras esté fuera, aliente a su familia a practicar el distanciamiento social, manteniendo una distancia de al menos a seis pies de otras personas que no sean de su núcleo familiar.<sup>4</sup>

**Limpieza y desinfección:** Practique habitualmente

la limpieza y la desinfección de las superficies que se tocan con frecuencia en su hogar, como manijas y perillas de las puertas, interruptores de luz, grifos y encimeras. La limpieza con agua y jabón reduce la cantidad de gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies, mientras que los productos desinfectantes eliminan los gérmenes de las superficies.<sup>5</sup>

*Contenido cortesía de Lysol. Obtenga más información sobre Lysol y la iniciativa HERE for Healthy Schools Initiative en [Lysol.com/HERE](https://Lysol.com/HERE).*



<sup>1</sup> CDC.gov: ["Cuándo y cómo lavarse las manos"](#)

<sup>2</sup> CDC.gov: ["Coughing and Sneezing \(Toser y estornudar\)"](#)

<sup>3</sup> CDC.gov: ["Planificación para el regreso a clases: listas de verificación para guiar a padres, tutores y cuidadores"](#)

<sup>4</sup> CDC.gov: ["Distanciamiento social"](#)

<sup>5</sup> CDC.gov: ["Cómo limpiar y desinfectar su casa"](#)