

## Informe a los **PADRES**

# Hábitos saludables a seguir durante las vacaciones de primavera

Los niños están fuera de la escuela y también lo están los gérmenes. Las familias pueden usar estos consejos para alentar a los niños a usar hábitos saludables, independientemente de las actividades divertidas en las que participen durante las vacaciones de primavera.

## Viajes seguros

Si viaja esta primavera, asegúrese de que su familia esté tomando todas las precauciones recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19. Esto incluye usar mascarillas, lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, y mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otros viajeros cuando sea posible.

## Limpieza de primavera

Independientemente de a dónde lo lleven sus vacaciones de primavera, ayude a proteger a sus seres queridos y a reducir la propagación de gérmenes que causan enfermedades al desinfectar las superficies con productos desinfectantes Lysol. Las toallitas desinfectantes Lysol matan el 99.9 % de los virus y bacterias cuando se usan según las indicaciones y facilitan la limpieza y desinfección de superficies en el hogar o dondequiera que esté.

## Lavarse las manos

Lavarse las manos es una manera simple y eficaz de ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Para ayudar a garantizar que las actividades de las vacaciones de primavera sigan siendo seguras para todos, los CDC recomiendan lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de comer, jugar al aire libre, sonarse la nariz y toser o estornudar. Como siempre, asegúrese de que su hijo use agua y jabón, y se lave las manos durante al menos 20 segundos.



## Póngase en movimiento

Aliente a sus hijos a realizar actividades divertidas al aire libre que los pongan en movimiento. Ya sea que se trate de ir al parque infantil, practicar deportes en el parque o dar un paseo, pasar tiempo al aire libre puede ayudar a fomentar la actividad física.

## Combata el calor

Si está de vacaciones en un lugar cálido o pasando tiempo al aire libre, proteja a su hijo del sol aplicando un protector solar de amplio espectro con un factor de FPS 30 o más en las áreas expuestas de la piel. Aplique de 15 a 30 minutos antes de salir y asegúrese de volver a aplicar cada 2 horas o después de nadar.

## Paquetes de bienvenida

Aliente a sus escuelas a reforzar los hábitos saludables en el aula inscribiéndose en los Paquetes de bienvenida (Welcome Back Packs) gratuitos de Lysol para usar en el aula y la escuela. Visite [Lysol.com/WBP](https://www.lysol.com/WBP).