Informe a los PADRES

Consejos sobre hábitos saludables para una gran temporada navideña

Ayude a mantener los gérmenes fuera del aula

Una de las mejores formas de ayudar a ralentizar la propagación de gérmenes estacionales que causan enfermedades es permanecer en casa si está enfermo. La gripe es más contagiosa durante los primeros tres días de la enfermedad, por lo que debe mantener a los niños en casa y alentar a su comunidad a tomar las precauciones necesarias si sospechan que tienen gripe.

Lávese las manos

Tomarse los 20 segundos recomendados para lavarse las manos con agua y jabón ayudará mucho a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades. Promueva el correcto lavado de manos en casa y en la escuela, y puede influir en los hábitos de higiene de los niños durante estas fiestas.

Sirva una dieta equilibrada

Sabemos que las fiestas son un momento en el que la comida está en primer plano. Cuando prepare el menú para su familia y amigos, asegúrese de incluir frutas, verduras y proteínas entre sus selecciones de la hora de la comida. Mantener los pilares fundamentales de

una dieta equilibrada les ayudará a usted y a sus seres queridos a disfrutar de esos placeres navideños con una buena conciencia.

Desinfecte las superficies de alto contacto en casa y en el aula

Las toallitas desinfectantes Lysol facilitan la limpieza y desinfección de las superficies en casa, especialmente si tiene invitados para las festividades. Desinfecte las áreas que se tocan con frecuencia, desde los tiradores de las puertas hasta los interruptores de luz, según las indicaciones, para ayudar a proteger a sus seres queridos de la propagación de gérmenes.

Continúe desinfectando durante el año nuevo en la escuela al recomendarle a los responsables de la escuela que soliciten toallitas desinfectantes Lysol gratuitas cuando visiten Frontline Impact Project.

naesp™ National Association of Elementary School Principals

Sources: CDC.org: "Stay Home When You Are Sick," "12 Ways to Have a Healthy Holiday Season," and "Healthy Eating for a Healthy Weight"