

# Cómo prevenir el contagio de enfermedades respiratorias



Nuestros hijos y nietos crecen explorando el mundo a su alrededor tocando cosas y después poniéndose las manos en la boca. Al hacerlo, entran en contacto con muchos gérmenes. Los gérmenes pueden enfermarlos.

Padres y abuelos - ¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos y nietos no se enfermen?

- ➔ Enséñeles a **lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia** antes de tocar la comida y después de ir al baño.
- ➔ **Lavarse las manos es lo mejor que pueden hacer los padres y los niños para prevenir los catarros.** ¡Lávense las manos durante 20 segundos con agua y jabón! El jabón normal es tan efectivo como el jabón antibacterial.
- ➔ Enséñeles que deben **taparse la boca cuando tosan o estornuden.**
- ➔ El humo de los cigarrillos puede irritar la garganta y empeorar la tos de su hijo. **Aléjese de las personas que fuman.**
- ➔ Toda la familia debe comer una **dieta saludable** y **hacer ejercicio** con regularidad.
- ➔ **No beban** del vaso o taza de otra persona **ni compartan** los utensilios (tenedores, cucharas, etc.) para comer.
- ➔ **Limpie los fregaderos y la superficie** de las mesas, tablas de cortar y escritorios con un desinfectante.
- ➔ **Vacúnense contra la gripe** cada año.

