

EM QUE MOMENTOS DEVEMOS REALIZAR A HIGIENE CORPORAL?



Mãos

Toda vez em que tocar em superfícies sujas, antes das refeições, antes do lanche, antes e após ir ao banheiro, sempre que chegar da rua. Assim ajudamos a evitar os vírus e bactérias.

Escovar os dentes

Sempre após as refeições.

Higiene Corporal

Devemos nos manter sempre limpos. É essencial tomarmos banho todos os dias, lavarmos bem os cabelos e trocar as roupas sujas por limpas toda vez que voltar da rua para casa. Assim evitamos de levar vírus e bactérias para nossa casa.

Autores: Tamy Gasen Oleques Souza; Luana Irizaga Lucrécio; Tainara Lentz; Ester Severo da Silveira; Julia machado Apolinário; Jane Pires dos Santos; Lyn ketlyn Martins da Rosa; Thalise Marcolino Ribeiro; Maria Eduarda de Souza Vieira; Letícia Miguel Lino; Mohamed Elsayed Ibrahim Khatab; Aline Rodrigues de Oliveira; Diego Floriano de Souza; Luiz Felipe Andrade Quadros; Gabriela Christ Ramos Nava; Fabiane Ferraz.

FALANDO SOBRE HIGIENE PESSOAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A importância da higiene para manter a saúde



HIGIENE PESSOAL

É um conjunto de cuidados que devemos ter com nosso corpo diariamente:

- Escovar os dentes todos os dias;
- Tomar banho;
- Cortar as unhas ;
- Manter o cabelo limpo;
- Lavar as mãos

Qual a importância da higiene pessoal?

A higiene pessoal é essencial, pois é através dela eliminamos os microrganismos que prejudicam nossa saúde. Desta forma, nos mantendo mais fortes e saudáveis.



SUA HIGIENE É MUITO IMPORTANTE!



COMO CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL NA VOLTA AS AULAS?

Para retomada as aulas com segurança é necessário tomar algumas medidas simples, para evitar o contágio da Covid-19

Algumas medidas:

- Usar máscaras;
- Lavar bem as mãos com água e sabão por cerca de 20 segundos antes das refeições, ao chegar em casa e, principalmente, depois de utilizar o transporte público ou particular;
- Não compartilhar objetos pessoais;
- Não tocar a região do rosto (olhos, boca e nariz) com as mãos sujas ou não lavadas.
- Evitar o contato social: não abraçar, beijar, andar de mãos dadas ou se aproximar a menos de 1,5 metros dos colegas e professores.