

LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA

Certamente uma das orientações que mais ouvimos desde criança está relacionada com a higiene das mãos - lavar as mãos antes de comer um alimento, depois de ir ao banheiro, ao tocar em algum animal, etc. Embora essa seja uma ação tão rápida, nem sempre tem sido posta em prática. Lavar as mãos corretamente pode reduzir em até 50% os surtos de doenças transmitidas por alimentos. Uma das justificativas para o descuido com a higiene das mãos pode ser o fato dos vírus, bactérias e fungos não serem visíveis a olho nu. Porém, mesmo não aparentes, eles estão presentes e fazem com que ações corriqueiras como coçar o nariz, a boca e os olhos tenham consequências. Entre as principais complicações estão a gripe, diarreia, resfriado, conjuntivite, hepatite, infecções respiratórias e erupções na pele.

Dica: Água e sabão formam uma combinação mais eficiente para higiene das mãos. Porém, se os itens não estiverem à disposição, use álcool em gel com pelo menos 60% de álcool.



Sempre lavar as mãos...

- Antes, durante e depois de preparar alimentos;
- Antes de ingerir alimentos;
- Antes e depois de cuidar de alguém que está doente;
- Antes e depois de tocar um corte ou uma ferida;
- Após usar instalações sanitárias;
- Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que usou banheiro;
- Antes de assuar o nariz, tossir ou espirrar;
- Depois de tocar um animal, manusear alimentos para animais ou resíduos de animais.
- Depois de ter contato com lixo.

ETIQUETA PARA TOSSE

Dicas de etiqueta para tosse:

- 1** Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço;
- 2** Descarte o lenço usado no lixo;
- 3** Se você não estiver lenço a sua disposição, procure tossir e espirrar em seu antebraço e não em suas mãos;
- 4** Lave as mãos com frequência com água e sabão. Quando não for possível, utilize álcool em gel para fazer a higiene das mãos;
- 5** Evite tocar seus olhos, nariz e boca;
- 6** Lembre-se de que vários objetos podem virar fontes de disseminação de doenças. Em mesas e fechaduras, por exemplo, podem conter germes que causam gripe e resfriados;
- 6** Oriente seu filho a também praticar hábitos que podem ajudá-lo a evitar espalhar germes o contrai-los na escola.

