

Como lavar as mãos

Marque para recortar

Uma mensagem para sua família: Uma mensagem para sua família: lavar as mãos é um hábito importante que deve começar desde cedo, de modo a tornar-se automático à medida que seus filhos crescem. E você pode ajudar! Mantenha práticas adequadas ao lavar as mãos usando os procedimentos abaixo – faça disso parte do dia-a-dia de sua família!

Veja como...

LAVE SUAS MÃOS

1. Após usar o banheiro
2. Antes de comer
3. Antes de cozinhar
4. Após escovar os dentes
5. Depois de pegar em dinheiro
6. Após espirrar, tossir ou assoar o nariz
7. Após brincar
8. Depois tocar em animais

1

Molhe as mãos com água e em seguida feche a torneira



2

Aplique o sabonete nas mãos.



3

Continue esfregando por cerca de 20 segundos – as mãos, os pulsos, entre os dedos e sob as unhas



Passo importante!

4

Enxágüe as mãos com água corrente.



5

Seque-as bem com uma toalha limpa.



Lavando as mãos com as crianças

- Para as crianças pequenas, os sabonetes líquidos podem ser mais fáceis de usar do que os sabonetes em barra. Os sabonetes líquidos espalham e fazem espuma de maneira rápida, bastando um pouco de água ao se ensaboar as mãos – o que ajuda as crianças a lavarem melhor suas mãos, além de ser mais divertido também!
- Deve-se lavar as mãos por pelo menos 20 segundos. Torne a tarefa divertida, fazendo com que as crianças controlem seu próprio tempo com um relógio!

Lavar as mãos: faz parte do plano!

Lavar as mãos adequadamente ajuda a reduzir a proliferação de bactérias que podem causar doenças. Esta é uma parte importante de um programa de saúde completo que também inclui uma dieta saudável, exercícios físicos, horas suficientes de sono e vacinação. Verifique com seu pediatra as vacinas que seu filho deve tomar.

Protex

Para uma pele saudável e protegida

Lavando
as Mãos
Protex

Para uma pele saudável e protegida