



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



A importância de lavar as mãos e manter os ambientes limpos

Neste ano, tivemos a oportunidade de conhecer mais de perto a importância de um gesto simples: lavar as mãos. Ao lavá-las com frequência, a gente não está só reduzindo as chances de contrair Covid-19. Estamos reduzindo também o risco de contrair uma série de outras infecções.

É importante lembrar que ambientes como creches, escolinhas maternas, playgrounds e outros espaços de socialização entre várias crianças podem promover o aumento da possibilidade de infecções de forma geral, como é o caso da gripe e da diarreia por rotavírus, entre outras, que são de relativamente fácil transmissão dentro de um local caso haja aglomeração.

Converse com seu filho, dialogue.

O mesmo vale para adolescentes, que muitas vezes se sentem invencíveis e destemidos, deixando os cuidados de lado.

O exemplo da família e da sociedade faz diferença. É importante manter os espaços ventilados e limpos, além de orientar sobre a higiene das mãos. Caso essa higienização não possa ser feita, a recomendação é evitar levar as mãos ao rosto.

Incorporar hábitos de higiene é promover saúde!

Faça sua parte!