



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Como a higiene e a limpeza podem evitar infecções no dia a dia

A higiene tem uma importância muito grande na promoção da saúde. Vai muito além da aparência. Cuidar do corpo, dos ambientes, dos objetos que usamos e dos alimentos trazem benefícios e podem evitar infecções na família.

Iniciativas simples fazem a diferença! Confira nossas dicas, adotem esses hábitos e orientem seus filhos:

- Lave frequentemente as mãos;
- Corte suas unhas regularmente;
- Evite tocar a região do rosto (olhos, boca e nariz) com as mãos sujas ou não lavadas;
- Cubra a boca com o cotovelo ao tossir ou espirrar;
- Tome banho diariamente, limpando todo o corpo;
- Escove os dentes após cada refeição;
- Limpe e desinfete os brinquedos e o ambiente do seu filho;
- Evite compartilhar itens pessoais;
- Cuide da limpeza do ambiente doméstico;
- Lave sempre os alimentos antes de consumi-los;
- Mantenha em dia as consultas com o pediatra para acompanhamento;
- Durma bem e tenha um bom sono.