

## A Importancia da Higiene:

**Se você quer manter a saúde em dia e evitar o surgimento de doenças, cuide da sua higiene pessoal.**

A limpeza correta e regular do corpo é fundamental na prevenção de doenças causadas por vermes, vírus, fungos e bactérias.

*Atitudes como lavar as mãos, escovar os dentes e tomar banho diariamente, apesar de serem simples, são de extrema importância em qualquer idade – e não podem cair no esquecimento!*

## Veja abaixo as principais recomendações do Ministério da Saúde no cuidado com a sua saúde e bem-estar:

*Tome banho diariamente;*

*Faça sua higiene íntima corretamente;*

*Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (logo após as refeições);*

Lave as mãos antes e depois de usar o banheiro, antes das refeições, antes de cozinhar, depois que chegar de alguma atividade fora de casa ou quando sentir necessidade;

Mantenha seus cabelos sempre limpos e cuidados;

Cuide da saúde das suas unhas; Evite andar descalço;

Nunca compartilhe itens de higiene pessoal, como escova de dente e toalha;

Evite ter contato com objetos que você desconhece a limpeza;

Após lavar as roupas e as toalhas, coloque-as no sol para secar;

Evite ficar com roupas molhadas no corpo;

Higienize corretamente as embalagens dos produtos que você comprar em mercados e farmácias;

Se precisar sair de casa durante a quarentena, troque e lave suas roupas ao retornar;

Não compartilhe roupas íntimas, como cueca, sutiã e calcinha.

### **a maneira correta de higienizar as mãos?**

COVID Devido a atual pandemia causada pela COVID-19, muito se questiona sobre a maneira correta de higienizar as mãos.

Confira abaixo o passo a passo de como manter suas mãos **limpas e saudáveis**...

**Bruno Matheus Pulner**

***Análise e Desenvolvimento de Sistemas***  
***2º Noite***

R. Pedro Koppe, 100 - Vila Sao Joao, Irati - PR, 84507-302  
(42) 2104-0203