Algoritmo para tomar banho

Escolha roupas limpas e leve-as ao banheiro ou deixe-as à mão

Verifique se a temperatura da água está agradável antes de entrar

Molhe o corpo

Abra o chuveiro e ajuste a temperatura

Molhe o corpo completamente da cabeça aos pés

Aplique produtos de higiene

Cabelo se for lavar

Passe shampoo, massageie o couro cabeludo e enxágue.

Aplique condicionador se necessário e enxágue bem

Corpo

Ensaboe o sabonete ou gel de banho na esponja/mãos.

Esfregue o corpo, todo o corpo

Não esqueça áreas como axilas virilha e costas

Enxágue:

Remova todo o sabão e resíduos dos cabelos e corpo

Hidratante corporal após o banho, com a pele úmida

Finalize

Desligue o chuveiro.

Seque-se com a toalha, começando pelo rosto e cabelo