

HIGIENE E CUIDADOS COM O CORPO

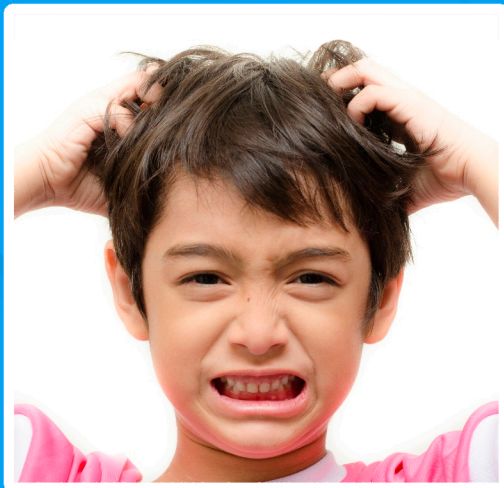


CUIDADOS DIÁRIOS



- Tomar banho, lavando bem todas as partes do corpo.

- Colocar roupas limpas. Trocar meias e roupas íntimas todos os dias.



- Manter os cabelos limpos, penteados e cuidados, diminuindo o risco de pegar piolhos.

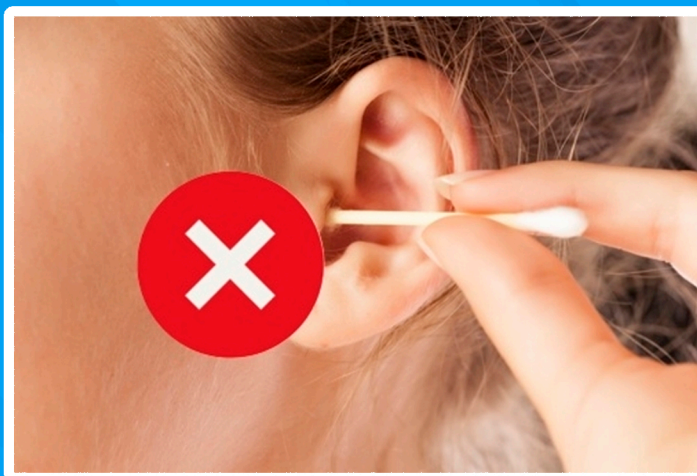
- Sempre verificar se não há piolhos e lêndeas na cabeça.



- Piolhos e lêndeas preferem cabelos e cabeças sujas.

Lêndeas: Minúsculos pontos brancos na raiz de cada fio, que são difíceis de remover.

- Limpeza das orelhas.



- Escovar os dentes ao acordar, após refeições e antes de dormir. Usar também o fio dental.



- Cortar as unhas. Benefícios: Impede o acúmulo de sujeira embaixo das unhas, evitando doenças.



CUIDADOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

HIGIENIZE AS MÃOS SEMPRE QUE:

- Tossir ou espirrar;
- Cuidar de pessoas doentes;
- For ao banheiro;
- Fizer uma refeição.



COMO USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE?



A máscara deve tampar **nariz e boca**



A máscara deve ficar **firme no rosto**



Não toque na **parte da frente**, manipule a máscara pelos **elásticos**



Não deixe a máscara no **pescoço**