

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1



2



3



4



5



6



7



8



- Aplique álcool gel nas mãos;
- Esfregue vigorosamente todas as faces por 20 a 30 segundos;
- Aplique a mesma técnica com água e sabonete por 30 a 40 segundos.



MÃOS LIMPAS
SALVAM VIDAS

PREVINA INFECÇÕES
HIGIENIZE AS MÃOS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Rua Luci Canziani, 395
Praia Brava - Itajaí

unimedlitoral.com.br/viverbem



A PREVENÇÃO COMEÇA
COM A HIGIENIZAÇÃO
DAS MÃOS E LEVA
POUCO TEMPO

ESPAÇO VIVER BEM

ANS-nº30335-6

INFECÇÃO RESPIRATÓRIA

INFECÇÃO URINÁRIA

INFECÇÃO GASTROENTERITE



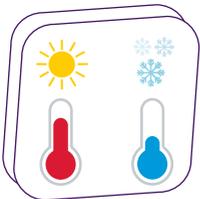
Lave suas mãos com frequência.

Ao sair na rua em dias frios, esteja sempre bem agasalhado.



Mantenha limpos os locais em que permanece por mais tempo.

Evite tocar o rosto (boca, olhos) com as mãos sujas.



Evite mudanças bruscas de temperatura.

Quando tossir ou espirrar, cubra a boca com um pano ou com antebraço.



Beba bastante líquido, cerca de 2 litros ao dia.



Fadiga e estresse enfraquecem o sistema imunológico, o que propicia a proliferação de bactérias e a possibilidade de doença.



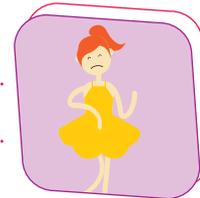
Troque regularmente as roupas íntimas para evitar agentes infecciosos.



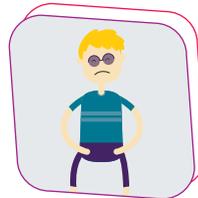
Logo após as relações sexuais, urine para eliminar germes que podem provocar a cistite.



Não segure a urina. Se usar absorvente interno, troque-o a cada 2 ou 3 horas.



Trate a prisão de ventre, pois ela pode levar a uma propagação de bactérias em direção às vias urinárias.



As mulheres devem usar o papel higiênico sempre de frente para trás para evitar contaminação das vias urinárias por agentes fecais.



Faça a seleção dos alimentos dando preferência para os alimentos frescos e de boa procedência.



Tome cuidado com a procedência de carnes e peixes crus.



Beba somente água potável.



Na hora de preparar os alimentos, faça a higienização adequada.



Lave as mãos com frequência, principalmente antes das refeições.



FIQUE ATENTO

Muitas doenças podem ser prevenidas se você tiver uma alimentação adequada e higienizar corretamente suas mãos.