

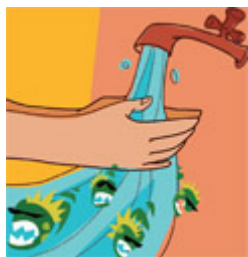
SABIAS QUE:

As **mãos** transportam micróbios que podem causar doenças.

Os **micróbios** são organismos que só conseguimos ver ao microscópio. Quando levamos as mãos sujas à boca, ou mesmo ao nariz e olhos, podemos adoecer.

Se queres permanecer saudável, então lava as mãos com frequência.

Deves lavar **sempre** as mãos depois de ires ao quarto de banho e antes das refeições.



NÃO DÊS "BOLEIA" AOS MICRÓBIOS:
Lava as mãos com água e sabão

PROPOSTA DE ACTIVIDADES:

- Fala da importância da lavagem das mãos junto dos teus familiares e amigos
- Discute com os teus Professores e colegas a criação de um **Clube "Mãos Limpas"** na tua escola
- Planeia actividades de divulgação da higiene das mãos na tua escola: debates, folhetos, notícias no jornal da escola...

MISSÃO "MÃOS LIMPAS"



DIA 15 DE OUTUBRO:
Dia Mundial de Lavagem das Mãos

APRENDE A LAVAR AS MÃOS EM 5 PASSOS



- 1** Passa as mãos (palma e costas) com água corrente
- 2** Ensaboa a palma e as costas das mãos
 - ✓ Não te esqueças de ensaboar os espaços entre os dedos
- 3** Esfrega a palma e as costas das mãos, sem esquecer os espaços entre os dedos
 - ✓ Entrelaça os dedos e executa movimentos de vai-e-vem
 - ✓ Executa movimentos circulares na palma e costas das mãos
- 4** Passa novamente as mãos por água corrente para remover o excesso de sabão ou sabonete
- 5** Seca as mãos sempre que possível com toalhetes de papel

Para mais informações contactar:

O Serviço de Saúde Pública do teu Centro de Saúde

Telefone: _____

E-mail: _____

ou

Programa Regional para a Capacitação em Saúde

Departamento de Saúde Pública e Planeamento da

ARS do Centro, IP

Av. D. Afonso Henriques. 141

3000-011 Coimbra

Telefone 239 488 284 Fax 239 488 289

E-mail: saudepublica@arscentro.min-saude.pt

 **ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.**

Visita o sítio da **ARS do Centro, IP**

em

www.arscentro.min-saude.pt

ARSC_GICS 2008

A SAÚDE ESTÁ NAS TUAS MÃOS

Lava as mãos depois de ires ao quarto
de banho e antes das refeições



Depois de espirrares, tossires ou te
assoares lava as mãos com água e sabão



Depois de mexeres em animais e em
objectos sujos, lava bem as mãos



Participa na
Missão "MÃOS LIMPAS"!



ARSC ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.

MISSÃO "MÃOS LIMPAS"

"Mãos limpas: mais saúde"



Departamento de Saúde Pública e Planeamento

Outubro de 2008