

VOVÔ
CHOPAO

LAVAR AS MÃOS

CARTILHA
ORIENTATIVA
DIGITAL



LCP / 2020

Luiz Cé

Apoadores



Otimize seu tempo e
tenha mais tempo para viver!



Otimize
PERSONAL ORGANIZER

The logo for Otimize Personal Organizer features a stylized four-petaled flower icon in pink and purple shades. Below the icon, the word 'Otimize' is written in a large, elegant black serif font. Underneath 'Otimize', the words 'PERSONAL ORGANIZER' are written in a smaller, pink serif font.

otimizecomelas

VOVÔ CHOPÃO
APRESENTA

LAVAR AS MÃOS

VOVÔ, CHAMA
OS MENINOS
PRO LANCHE!

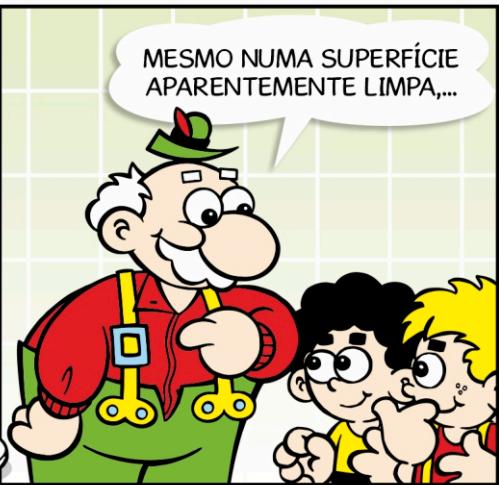


MENINOS...

...O LANCHE
ESTÁ NA MESA!







E QUANDO DEVEMOS
LAVAR AS MÃOS?

BEM...



PRINCIPALMENTE NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- ANTES E DEPOIS DE COMER
- DEPOIS DE IR AO BANHEIRO
- DEPOIS DE BRINCAR COM ANIMAIS
- QUANDO AS MÃOS SE APRESENTAM VISIVELMENTE SUJAS
- AO MANUSEAR DINHEIRO
- DEPOIS DE TOSSIR E ESPIRAR

E ESSAS REGRAS DE HIGIENE PESSOAL SÃO PARA TODOS, CRIANÇAS E ADULTOS!



ALÉM DE LAVAR BEM AS MÃOS, SEMPRE QUE POSSÍVEL HIGIENIZÁ-LAS UTILIZANDO ÁLCOL EM GEL!



VOVÔ, VOCÊ
NOS CONVENCEU!



HE! HE!



PARA UMA BOA HIGIENE PESSOAL, ALÉM DE LAVAR CORRETAMENTE AS MÃOS...



...É IMPORTANTE TOMAR BANHO FREQUENTEMENTE, ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES E USAR ROUPAS LIMPAS!

MUITO BEM...
AGORA VAMOS AO LANCHE, MENINOS!



A PREVENÇÃO ATRAVÉS DA HIGIENE PESSOAL AINDA É O MELHOR REMÉDIO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ!

NHAM! ATÉ O LANCHE FICA COM UM SABOR MELHOR!



FIM



HIGIENIZE SUAS MÃOS

Manter as mãos sempre limpas é uma das maneiras mais simples e eficiente de evitar doenças infecciosas transmitidas por bactérias, vírus ou fungos.

Para ajudar a difundir esta ideia é preciso uma mobilização popular com objetivo de alertar e conscientizar a população que ter mãos limpas é mais que um direito, é um dever.

Veja abaixo em 6 passos a forma correta de lavar as mãos:



MOLHE AS MÃOS E APLIQUE UM POUCO DE SABONETE.



ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS, UMA NA OUTRA.



ENSABOE AS COSTAS DAS MÃOS E ESFREGUE ENTRE OS DEDOS.



ESFREGUE AS UNHAS NAS PALMAS DAS MÃOS.



ENXAGUE ABUNDANTEMENTE.



SEQU BEM COM UMA TOALHA LIMPA OU PAPEL TOALHA.

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE PESSOAL NA VIDA DAS PESSOAS



Ela é fundamental para todos nós, independente da idade. Ter uma boa saúde não significa apenas a ausência de doenças. O conceito é bem mais amplo e envolve aspectos como o bem-estar físico, mental e social.

Os bons hábitos de higiene pessoal como tomar banho, escovar os dentes, cortar os cabelos, manter as unhas aparadas e limpas, lavar bem as mãos, além de deixar as pessoas mais cheirosas, limpas e bonitas, contribuem para uma boa saúde, melhorando inclusive a sua aparência e autoestima.

BONS HÁBITOS DE HIGIENE

- Tomar banho diariamente
- Escovar os dentes ao levantar pela manhã, antes de dormir e após os lanches e refeições.
- Lavar bem os alimentos como frutas, verduras e legumes antes do consumo.
- Beber água mineral, filtrada ou fervida.
- Cuidar da higiene íntima.
- Lavar bem as mãos várias vezes ao dia, sempre que for necessário.
- Cuidar dos cabelos, cortar e limpar as unhas.
- Usar roupas e acessórios sempre limpos.
- Evitar andar descalço.
- Conservar a limpeza e higiene nos locais de moradia e de trabalho.

Manter-se informado, lavar as mãos com água e sabão e higienizar com álcool gel 70% são as melhores maneiras de prevenir o Coronavírus (Covid-19).

Quer saber mais? Clique aqui e acesse nossa cartilha sobre Coronavírus.



Vovô Chopão é o personagem símbolo de Blumenau criado há mais de 41 anos com a finalidade de divulgar o turismo, a cultura e as tradições germânicas da nossa cidade e região. Hoje, mais que um símbolo, é o ídolo da criançada. E é em forma de revistinhas, jornais e cartilhas educativas que o Vovô Chopão retribui o carinho, levando educação e lazer aos pequeninos.

Cartilha Orientativa Digital Lavar as Mão - Julho 2020 - 2ª edição - Idealização e realização: Luiz Cé Produções
Coordenação: Valdete Cé - Criação, roteiro e ilustrações: Luiz Cé - Projeto gráfico, artes e diagramação: Rafael Cé
"Vovô Chopão" é personagem registrado em Direitos Autorais e no INPI - www.vovochopao.com.br

Fontes: Fontes: UFG - A importância de se lavar corretamente as mãos / Higiene pessoal e a sua importância na vida das pessoas / Wikipedia: Higiene / Enfermagem: a arte de cuidar... o dom de amar / Blog Amigo da Saúde / Conversinha de Mãe: lavar as mãos não pode esquecer! / Por que devemos lavar as mãos? Pascoal Online