

VOVÔ  
CHOPÃO

# LAVAR AS MÃOS

CARTILHA  
ORIENTATIVA  
DIGITAL



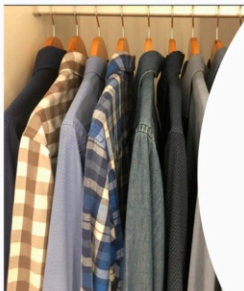
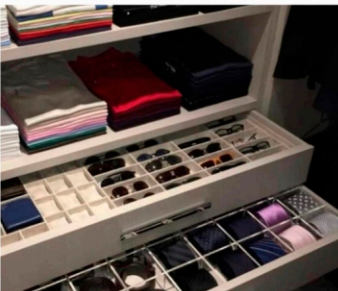
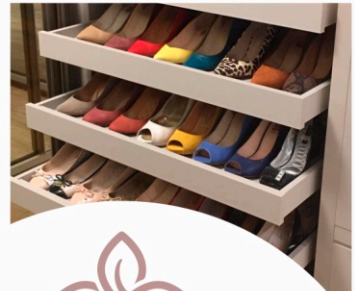
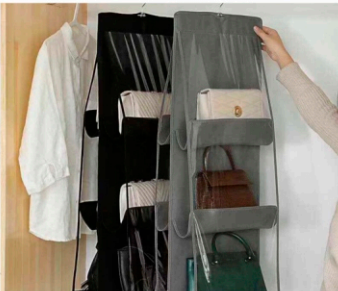
LCP / 2020 2ª edição

★  
LUIZ CÉ

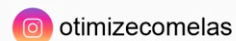
## Apoiadores



*Otimize seu tempo e  
tenha mais tempo para viver!*



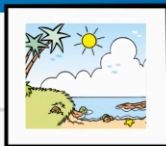
  
**Otimize**  
PERSONAL ORGANIZER



**VOVÔ CHOPÃO  
APRESENTA**

# LAVAR AS MÃOS

VOVÔ, CHAMA  
OS MENINOS  
PRO LANCHE!



MENINOS...

...O LANCHE  
ESTÁ NA MESA!

















# 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.



SEQUE 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 MÃOS - 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](http://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