

LAVAR AS MÃOS

QUANDO, COMO E PORQUÊ?

Lavar as mãos até pode parecer uma perda de tempo agora, mas acredita: faz poupar muitos dias de cama! Nós explicamos tudo em cinco pontos

Os teus pais andam sempre atrás de ti, dizendo-te para lavares as mãos, não é verdade? Por muito que te custe admitir, tu sabes que eles têm razão e que só estão a tentar evitar que fiques doente

A VIDA SECRETA DOS GERMES

As coisas em que tocas estão cheias de germes maus. Tu não os vês porque são minúsculos e só podem ser vistos ao microscópio, mas eles estão lá! Mal conseguem saltar para cima de ti, não descansam até entrarem no teu corpo. Uma vez lá dentro, só causam estragos

ONDE SE ESCONDEM OS INIMIGOS

Os germes estão em todo o lado:

Na casa de banho



Nos brinquedos



Nas outras pessoas



No teu telefone e no teu computador



Nos animais



No carrinho e nas prateleiras do supermercado ou centro comercial



QUANDO LAVAR AS MÃOS



QUANDO CHEGAS A CASA

O mundo "lá fora" está cheio de germes e tu não vais queres levá-los para o quarto, pois não?



QUANDO VISITAS ALGUÉM DOENTE

Não queiras ficar doente também



QUANDO SAIS DA CASA DE BANHO

Não queiras andar com os germes dos outros. Escolhe uma companhia melhor



ANTES DE IRES COMER

Os germes estão ansiosos por entrar na tua boca. Não lhes vai abrir a porta, ou vais?



QUANDO ESPIRRAS OU TOSSES PARA AS MÃOS



QUANDO TENS AS MÃOS SUJAS

Esta é óbvia, certo?

COMO LAVAR AS MÃOS

Talvez não precisas de um manual de instruções, mas há sempre algumas regras esquecidas que convém recordar:



Usa água morna



Escolhe um sabão normal, com um cheiro de que gostes. Não tem de ser antibacteriano



Esfrega o sabão por todos os cantos das mãos (nas costas e nas palmas, ao longo dos dedos e nas unhas) durante cerca de 20 segundos



Abre a torneira, retira o sabão e seca bem as mãos

SABIAS QUE

Lavar as mãos previne problemas como gripe, diarreia e meningite

ATENÇÃO!

A guerra contra os germes é uma guerra de todos os que estão do lado do bem. Ao travar os germes, não estás a ser apenas bom para ti. Estás a ser um herói evitando que outros adoçam