

# 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



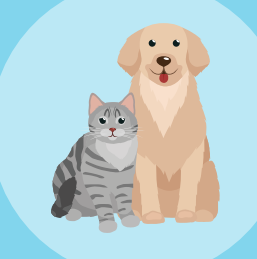
Nas outras pessoas



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 precises 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 adoecem