



HIGIENE PESSOAL



UCCCB
pelo bem da saúde.

Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco

 **Unidade Local de Saúde**
Castelo Branco, EPE



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

SAÚDE

25.07.2017

O que é a higiene?



Higiene

Normas e
Atitudes

Bem estar

Físico

Mental

Social

Higiene



Higiene Corporal

- Conjunto de cuidados ao corpo a fim de promover a saúde e a qualidade de vida.



**Limpeza/ manutenção
dos cabelos**



**Uso de
desodorizantes
e roupa limpa**



Unhas limpas e cortadas



Banho

Higiene das Mãos



Antes



Refeições



Depois

Antes



WC

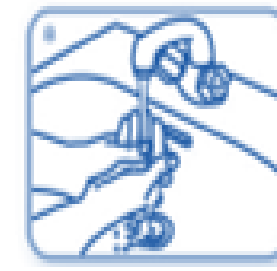
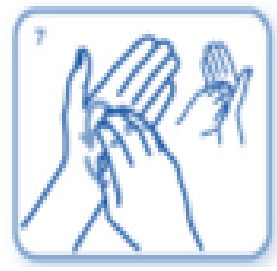
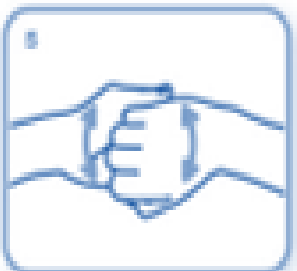
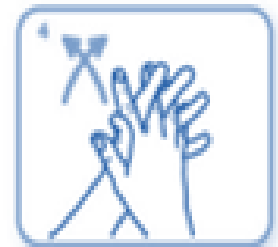
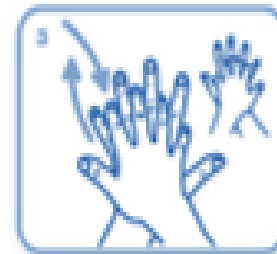
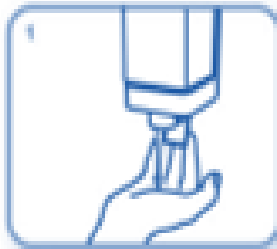
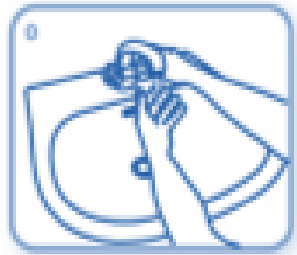


Depois

**Prevenção e Controlo
de doenças!**

Higiene das Mãos

☐ Lavagens das mãos.



Higiene Oral

- ❑ Escovar os dentes é essencial para a saúde.



Cárie dentária

Gengivite



Higiene Oral



Os dentes devem ser escovados, pelo menos 2 vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.

Higiene Oral



Higiene Mental

Conversar

Ler

Ouvir música

Praticar exercício físico



Higiene Respiratória



Sabia que um espirro contém cerca de 40.000 gotículas?!



Cubra a sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar

ou, então

tussa ou espirre para dentro da manga do braço, e não para as suas mãos.



Coloque o seu lenço de papel usado no cesto do lixo.



Pode ser que lhe peçam que coloque na cara uma máscara de cirurgia para proteger os demais.

Limpe
as suas
mãos

depois de tossir ou de espirrar.



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos ou

limpe-as com um produto de limpeza para as mãos à base de álcool.





DÚVIDAS?





Obrigada pela
atenção!

