

# Lave as suas mãos

Após um desastre, manter-se limpo pode ser uma coisa difícil. Pode não ter água potável. Mas manter-se limpo ajuda-o a permanecer saudável.

## Coisas que pode fazer para se manter limpo e saudável

- Lave as mãos com água limpa e sabão. Se não tiver água e sabão, pode utilizar produtos de limpeza das mãos com álcool.
- Lave as mãos várias vezes por dia.

## As alturas em que deve lavar as mãos são

### ANTES

- de preparar alimentos;
- de comer;
- de tocar numa pessoa doente;
- de tocar num corte, numa escara ou numa ferida.

### DEPOIS

- de utilizar a casa-de-banho;
- de assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- de tocar em coisas que possam conter germes, como:
  - fraldas ou uma criança que utilizou a sanita;
  - alimentos não cozinhados (alimentos crus);
  - animais ou resíduos de animais;
  - lixo;
  - coisas afectadas por água das cheias;
  - uma pessoa doente;
  - cortes, escaras e feridas.

