



Uma mão lava a outra



0 a 6 anos

As famílias foram convidadas a apreciar vídeos e a observar alguns procedimentos importantes para a higiene correta das mãos.

ASSISTA AOS VÍDEOS E LEIA O CARD.

Ao desenvolverem esses procedimentos em casa, é possível que algumas dúvidas surjam, como por exemplo:

1

COMO UMA CRIANÇA PEQUENA APRENDE A LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

A criança aprende por meio da imitação, sendo assim, lavar junto, mostrando e conversando sobre os gestos corretos é uma possibilidade interessante. A repetição dessa ação contribuirá para que aos poucos a criança se aproprie de alguns procedimentos, mas enquanto isso não for possível, o adulto precisa estar ao seu lado para completar o processo de higiene das mãos. Envolver a criança e deixá-la realizar os gestos que observou pode tornar esse momento muito prazeroso.

2

CASO NÃO TENHA SABONETE LÍQUIDO EM CASA, O QUE MAIS É POSSÍVEL USAR?

Sabão, sabonete em barra, sabonete líquido, detergente: todos têm o mesmo efeito, desde que os procedimentos corretos sejam seguidos.



FICA A DICA

- Compartilhe os vários jeitos encontrados pelas famílias para ajudar as crianças na higienização das mãos (por exemplo, estratégias pensadas para alcançar a pia e a torneira, imitação do adulto, etc.).
- Você pode organizar as imagens recebidas e socializá-las no grupo ou no retorno das crianças, imprimindo as fotos e dicas por escrito. Esse material poderá ficar no lugar no qual elas lavam as mãos todos os dias na escola. Assim, essa experiência vivida com as famílias na quarentena poderá ser lembrada por todos.



PARA SABER MAIS

Clique nos links abaixo:

[Uma Mão lava a outra](#)

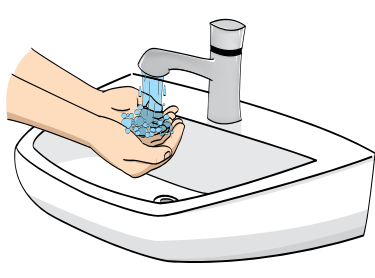
[Drauzio Varella fala sobre a lavagem de mãos](#)

[Conheça o médico que descobriu como evitar contágios apenas lavando as mãos](#)

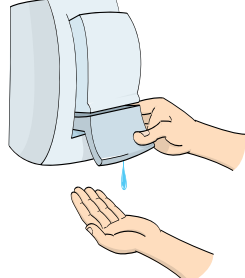


HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa), entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.