

# Higiene corporal

Cuidar do corpo é cuidar da saúde!



PREFEITURA DE  
**BRUSQUE**  
Saúde



## Lave bem as mãos

Antes de comer.

Depois de ir ao banheiro.

Após brincar ou tocar em animais.

Ao tossir ou espirrar.

## Cuidado com os cabelos e corpo

Lave os cabelos regularmente com shampoo.

Mantenha-os sempre limpos.

Cabelos longos devem preferencialmente ser mantidos presos durante as atividades escolares e recreativas.

Banho diário.

## Escovação dos dentes

Pelo menos três vezes ao dia.

Especialmente após as refeições e antes de dormir.

Use creme dental com flúor.

Troque a escova a cada três meses.

Não compartilhe a escova com colegas e familiares.

## Roupas, calçados e ambientes limpos

Troque de roupa íntima e meias todos os dias.

Unhas curtas e limpas evitam acúmulo de sujeira e bactérias.

Mantenha o seu ambiente limpo e organizado.



# Higiene corporal

Cuidar do corpo é cuidar da saúde!



PREFEITURA DE  
**BRUSQUE**  
Saúde



## Lave bem as mãos

Antes de comer.

Depois de ir ao banheiro.

Após brincar ou tocar em animais.

Ao tossir ou espirrar.

## Cuidado com os cabelos e corpo

Lave os cabelos regularmente com shampoo.

Mantenha-os sempre limpos.

Cabelos longos devem preferencialmente ser mantidos presos durante as atividades escolares e recreativas.

Banho diário.

## Escovação dos dentes

Pelo menos três vezes ao dia.

Especialmente após as refeições e antes de dormir.

Use creme dental com flúor.

Troque a escova a cada três meses.

Não compartilhe a escova com colegas e familiares.

## Roupas, calçados e ambientes limpos

Troque de roupa íntima e meias todos os dias.

Unhas curtas e limpas evitam acúmulo de sujeira e bactérias.

Mantenha o seu ambiente limpo e organizado.

