

## Entenda qual a importância da higiene pessoal

Em decorrência da pandemia causada pelo novo **coronavírus** (Covid-19), temos ouvido falar com mais frequência sobre a necessidade de cultivarmos hábitos de higiene pessoal e, sobretudo, de transmiti-los aos pequenos da família.

É necessário compreender que esse costume é um significativo instrumento para a **manutenção** de nossa saúde. Em outras palavras, devemos garantir que ele faça parte de nosso cotidiano sempre.

Fique atento às medidas preventivas:

- **Utilize álcool 70% com glicerina**, que é muito eficaz para a higiene das mãos.
- **Lave as mãos** com água e sabão sempre que estiverem sujas.
- **Evite tocar a boca, o nariz e os olhos** sem antes higienizar as mãos.
- **Não compartilhe** copos, talheres e outros objetos pessoais.
- **Mantenha os ambientes ventilados**. Abra as janelas e portas mesmo em dias frios.
- **Evite aglomerações** e contato com pessoas com sintomas de doenças respiratórias.
- **Ao tossir ou espirrar**, utilize o antebraço para evitar a disseminação do vírus.
- **Cumprimente** as pessoas **sem aperto de mão, beijos ou abraços**.

Agora desenhe uma das medidas preventivas acima.