

Tem algo novo no pedaço?

Sim, higiene das mãos.

Você tem ouvido muitos espirros, narizes escorrendo e tosses ultimamente?

Esse é o som de um problema comum em ambientes onde existe grande circulação de pessoas - e você pode ser o próximo a sentir esses sintomas. Ir para a aula doente, perder sua atividade predileta e se sentir simplesmente péssimo são algumas das conseqüências do descuido com a higiene das mãos.

Um estudo revelou que 36% dos estudantes alegam que as doenças afetam sua performance acadêmica¹. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos EUA, e outros especialistas da área de saúde, têm algumas dicas para te ajudar a manter-se saudável:

- ▣ Cubra a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar. Use o seu braço se você não tiver um lenço à mão;
- ▣ Repouse sempre que possível;
- ▣ Não compartilhe alimentos, xícaras/copos, pratos, utensílios;
- ▣ Limpe as mãos com freqüência. Lave-as com água e sabão. Se eles não estiverem disponíveis, utilize um Álcool Gel Sanitizante.

Os especialistas concordam que a maioria dos germes que pode causar doenças é transmitida pelas mãos. Por isso é importante lavar ou sanitizar as mãos nas seguintes situações:

- ▣ Antes de comer;
- ▣ Depois de usar o banheiro;
- ▣ Antes e depois de manipular equipamentos eletrônicos de uso comum (computadores, videogames, televisores, DVD Players, etc.);
- ▣ Sempre que tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- ▣ Antes de entrar na sala de aula (para que você não carregue germes para dentro dela);
- ▣ Antes de voltar para casa (para você não levar os germes com você).

Algumas precauções simples podem ajudá-lo a combater os germes e as doenças que eles trazem.

Mantenha suas mãos limpas e aproveite melhor a vida!

Você reservou tempo para ficar doente durante este semestre?

Aulas na sala 9. Laboratório na sala 3. Estudo em grupo na sala 7. Você não anda muito ocupado para ficar doente? Pense em quanto você perde quando falta um dia. Um estudo revelou que 36% dos estudantes alegam que as doenças afetam sua performance acadêmica¹.

A solução? Boa higiene das mãos. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos EUA, a correta higiene das mãos é um dos mais importantes passos na prevenção de doenças e no controle da proliferação de germes.

Lave as mãos regularmente com água e sabão. Quando eles não estiverem disponíveis, utilize um Álcool Gel Sanitizante, como Purell[®]. Observe que os dosadores de Purell[®] estão convenientemente distribuídos pelo nosso campus.

Lembre-se de higienizar as mãos sempre que tossir, espirrar ou usar o banheiro. Além disso é importante estar sempre atento a locais e superfícies de uso comum dentro da escola: teclados de computadores, controles remotos, livros e até a mão de um amigo doente. Para garantir, higienize suas mãos antes das refeições, antes e depois das aulas, e a qualquer momento que achar necessário.

Tenha uma volta às aulas saudável. Mantenha as mãos limpas.

Tire umas férias... dos germes.

Nariz escorrendo? Tosse? Espirros?

Você sabe onde seu colega passou as férias? A volta às aulas pode trazer também novos vírus ao ambiente escolar. A boa higiene das mãos pode ajudar você a se prevenir de novas doenças. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos EUA, diz que higiene das mãos é um dos mais importantes passos na prevenção de doenças e no controle à proliferação de germes. O que ele recomenda?

Lave as mãos regularmente com água e sabão ou utilize um Álcool Gel Sanitizante, como Purell®.

Você já sabe onde e quando: sempre que espirrar, tossir ou usar o banheiro. Lembre-se também de higienizar as mãos antes de comer. É importante estar sempre atento a locais e superfícies de uso comum dentro da escola, como as mesas da sala de aula e os livros da biblioteca.

Faça da higiene das mãos parte do seu dia a dia. Mantenha as mãos limpas.

Não olhe agora, há um germe seguindo você.

Você já se sentiu como se estivesse ficando doente? Já perdeu aulas por se sentir mal? Um estudo revelou que 36% dos estudantes alegam que as doenças afetam sua performance acadêmica¹.

Veja como os germes chegam até você: eles viajam de carona nas mãos de todo mundo e se depositam em qualquer superfície da escola. Se João espirra nas mãos e esquece de higienizá-las, quando ele for usar o computador da escola ele depositará seus germes no teclado. Os alunos das próximas aulas se contaminarão com os germes do João e tocarão a maçaneta da porta, os livros da biblioteca e o celular dos amigos. Com apenas um toque, esses germes poderão chegar ao refeitório, lanchonetes e até mesmo à sua casa.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos EUA, diz que higiene das mãos é um dos mais importantes passos na prevenção de doenças e no controle à proliferação de germes.

Lave suas mãos regularmente com água e sabão. Quando água e sabão não estiverem disponíveis, utilize um Álcool Gel Sanitizante, como Purell®.

Tire os germes do seu caminho – tirando eles das suas mãos. Mantenha as mãos limpas.