

Llava't les mans!

Llavar-se les mans de manera correcta, amb aigua i sabó, elimina els microbis que tinguen i ajuda a previndre les malalties.

Per què?

Perquè a la mà i entre els dits trobem viatgers no desitjats: gèrmens i bacteris.

- causen infeccions gastrointestinals
- conjuntivitis en els ulls
- catarros, gripes
- infeccions en ferides



Quan?



Abans de cuinar i menjar



Abans i després de cuidar una persona malalta



Després d'usar el transport públic



Després d'acariciar mascotes



Quan tenim una malaltia, després d'esternudar, sonar-nos el nas o tossir



Abans de tocar bebés



Abans i després d'usar el WC



Després de jugar al carrer



Sempre que tinguem les mans visiblement brutes

Com?



Només et portarà 40 segons



Banya't les mans amb aigua i sabó



Ensabona't molt bé la palma, el dors, entre els dits i ungles



Lleva't bé el sabó i, si és necessari, repeteix el procés



Eixuga't bé amb una tovallola de paper

Comparteix aquesta informació amb la teua família!

Així em llave bé les mans!



 Només tarde 40 segons



Em banye les mans amb aigua i sabó



M'ensabone molt bé la palma, el dors, entre els dits i les ungles



Em lleve amb aigua les restes del sabó i, si és necessari, repetisc el procés



M'eixugue bé amb una tovallola de paper

Comparteix aquesta informació amb la teua família!

QUÈ ELS DIC ALS XIQUETS I XIQUETES SOBRE EL CORONAVIRUS?

Pots començar preguntant-los què saben sobre el coronavirus. Respon a totes les seues preguntes de manera senzilla i transmetent calma.

1

És un nou virus que es va descobrir a la Xina al desembre de 2019.



2

Els símptomes més freqüents són:



Febre



Tos



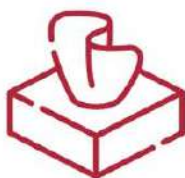
Sensació de falta d'aire

Normalment els casos presenten símptomes lleus

3

Recorda'ls que està en el seu poder protegir-se. Com?

Llava't les mans sovint amb aigua i sabó



En tossir o esternudar, cobreix-te la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador d'un sol ús i tira'l al fem

Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca, ja que les mans faciliten la transmissió



Si et trobes malament, avisa una persona adulta

És un moment crucial per a ensenyar-los bones pautes d'higiene per a tota la seua vida.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

TOTS
A UNA
VELU