

#fica Ocupado são joão

AUTOCUIDADO

HIGIENE BÁSICA

A higiene básica é conseguida através de hábitos de higiene regulares e diários, nomeadamente a lavagem das mãos, o banho e a manutenção de uma boa saúde oral. Isto também é fundamental em situação de isolamento.



Para além de todas as atividades, a rotina diária não deve deixar de contemplar os hábitos de higiene diários, isto é, os **banhos diários e a escovagem dos dentes ao acordar e após as refeições** – sem se esquecer do uso do fio dentário –, uma vez que se tratam de medidas que podem preservar a saúde por muito mais tempo.

Além disso, **lavar corretamente as mãos várias vezes ao dia**, também constitui uma medida de prevenção recomendada pela Direção Geral de Saúde. Poderá também, pontualmente, tomar aquele banho relaxante que já não faz há muito tempo.

Recursos:

- 1 - Aquele **banho de imersão** que já andava a sonhar há uns meses
- 2 - Relembramos a importância da **lavagem das mãos**
- 3 - Mantenha a sua **higiene oral**
- 4 - Deixamos também aqui as **orientações da Ordem dos Médicos Dentistas**

