

## SOLUÇÕES PARA UM CRESCIMENTO MAIS SAUDÁVEL

Uma correcta lavagem das mãos protege contra a transmissão de muitas doenças; Desde de um simples resfriado "responsável por mais de 22 milhões de perdas de dia de escola em cada ano" até a doenças mais graves tais como meningites, gripe, hepatite A, e a maioria das doenças

medidas simples  
salvam vidas



## Higienize as suas Mãos



A **PEANDRA** é uma sociedade privada angolana com a administração a cargo do Dr. Manuel Leite Cruzeiro, Pediatra.

### Serviços oferecidos:

#### Consultas:

- ☞ Check-up médico
- ☞ Cirurgia pediátrica
- ☞ Consulta do viajante
- ☞ Consulta de hematologia
- ☞ Gastroenterologia pediátrica
- ☞ Neurologia pediátrica
- ☞ Ortopedia pediátrica
- ☞ Otorrinolaringologia pediátrica
- ☞ Pediatria Geral
- ☞ Pneumologia pediátrica
- ☞ Vacinação

#### Exames:

- ☞ Laboratoriais
- ☞ Electroencefalografia (EEG)

**PEANDRA**  
Saúde com  
qualidade

**Morada:** Kimpa Vita  
Atrium. Rua Joaquim  
Kapango, nºs 3,5 e 7 1ªA

**Contactos:**  
930438622/930438623/22  
2398656/222398553

**Email:**  
peandra.consultas@gmail.  
com

## LAVAGEM DAS MÃOS

**CAMINHO  
PARA UMA  
SAÚDE  
MELHOR**

# LAVAGEM DAS MÃOS

MEIO CAMINHO PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

SABIA QUE AS MÃOS SÃO O MEIO DE CONTÁGIO MAIS POTENTE DO MUNDO?

Gelados, batatas fritas, conchas da sorte ou um pequeno bicho apanhado na rua como animal de estimação são os tipos de coisas que as nossas crianças gostam de levar para a casa mas estas adoráveis prendas podem trazer com elas milhões de germes.



As crianças nem sempre ouvem quando é-lhes dito para lavarem as mãos antes de comer, depois de usarem a casa de banho ou depois de acabarem de brincar. Mas, esta é uma lição vale a pena repetir pois a lavagem das mãos é de longe a melhor maneira para impedir que os germes se espalhem e de ajudar as crianças a manterem-se saudáveis.

## Porquê que a lavagem das mãos é tão importante?

Os germes podem ser transmitidos de muitas maneiras, incluindo:

- Tocar as coisas com as mãos sujas;
- Na troca da fralda;
- Através da água e alimentos contaminado;
- Através de gotículas libertadas pelo espirro ou tosse;
- Através de superfícies contaminadas;
- Ou no contacto com fluidos corporais de pessoas infectadas;

## PRIMEIRA LINHA DE DEFESA CONTRA OS GERMES

Quando as crianças entram em contacto com os germes, elas podem sem querer ficar infectadas por tocarem com as suas mãos no nariz, na boca ou olhos. Uma vez infectados, será uma questão de tempo até os restantes familiares ficarem também.

Para minimizar a transmissão de germes, estabeleça a lavagem das mãos como regra para todos, principalmente:

- Antes de comer e cozinhar;
- Depois de utilizar os lavabos;
- Depois da limpeza doméstica;
- Depois de tocar em animais, incluindo os de estimação;
- Antes e depois de cuidar ou visitar de alguém doente;
- Depois de limpar o nariz, tossir ou espirrar;
- Sempre que voltar da rua;



NÃO SUBESTIME O PODER DA LAVAGEM DAS MÃOS!

OS POUCOS MINUTOS QUE LEVA A EFECTUAR ESTE ACTO PODE POUPAR AS VISITAS FREQUENTES AO MÉDICO