

MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL E DO LAR:

Querido Cuidador, obrigada por ser nosso parceiro!

Aqui vão algumas dicas para ajudar o dia a dia em casa?

- A higiene do corpo é muito importante para evitar doenças, então o banho ou a higiene do corpo, precisa ser diária!



<https://br.pinterest.com/pin/786581891156260853/>

- Lavar as mãos sempre antes e após usar o banheiro, antes das refeições, antes do contato com os alimentos ou antes e após qualquer cuidado com o paciente. É importante manter as unhas bem cortadas e limpas, evitando acidentes e contaminação.



<http://autismoprojetointegrar.com.br/instrucoes-para-lavar-as-maos/>

- Lavar bem as roupas, colocar ao sol e organiza-las após a secagem.
- Lavar bem os alimentos frescos e beber água fervida ou filtrada.
- Permitir a circulação de ar e entrada de luz nos ambientes.
- Evitar acúmulo de objetos sem organização a fim de evitar acidentes.
- Evitar acúmulos de louças na pia e lixos espalhados que são convidativos para baratas, ratos e insetos que contribuem para a falta de higiene.
- Limpar a casa diariamente, trocar lençóis e roupa de cama.

- Escovar os dentes depois de alimentar-se, pelo menos 3x/dia. Uma higiene inadequada dos dentes provoca cárie dentária e inúmeras doenças. Caso não possa escovar os dentes, utilizar bochechos com água bicarbonatada ou enxaguante bucal sem álcool.



<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//guia-do-cuidador-de-pacientes-acamados-2010.pdf>

Anote suas dúvidas para o nosso próximo encontro: _____

