



# A CIPA INFORMA

## **CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL**

Os cuidados com a higiene pessoal são parte das medidas de preservação da saúde e integridade dos trabalhadores, assim, esses cuidados devem estar presentes na rotina de cada um.

Os hábitos que envolvem a higiene pessoal no trabalho e em casa são atitudes importantes e é fundamental que esses hábitos sejam constantes para que o corpo consiga se fortalecer, se manter limpo e evitar uma série de males.

É também importante que todos estejam cientes de que a higiene pessoal é considerada uma das medidas de prevenção para se proteger dos agentes que causam risco à saúde. A higiene pessoal leva em consideração o autocuidado e, nesse sentido, estabelece as relações interpessoais.

A higiene pessoal deve contemplar a higiene corporal além da bucal. Assim, os cuidados com a higiene pessoal são fundamentais para a promoção da saúde e precisam ser feitos de forma regular.

São exemplos de higiene pessoal e devem ser hábito diário de todos:

- Lavar as mãos com frequência: Esse simples gesto é muito eficiente para manter a higiene pessoal e impedir a propagação de doenças. Isso deve ocorrer sempre, antes e após usar o banheiro, ao assuar o nariz, ao tossir, ao espirrar, entre outros;
- Tomar banho todos os dias: Por mais que isso possa parecer óbvio, muitas pessoas negligenciam esse hábito;
- Higiene bucal: Escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia, ou após as refeições. E, não se esqueça, use fio dental pelo menos uma vez ao dia;
- Cortar e lixar as unhas: É necessário manter as unhas limpas para garantir a saúde e a higiene das mãos e pés.

Esses são cuidados básicos e indispensáveis que garantem a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar coletivo.

**Sua segurança começa com a higiene!**