

Les mans sempre ben netes!

Renta't les mans per eliminar bé tots els microbis i la brutícia.

Abans i després de menjar.



Després d'anar al wc.



Després de jugar.

Acoloreix els dibuixos.



Gaire bé tot ho fem amb les mans, oi?

Per això, cal rentar-les bé amb aigua i sabó.

És important rentar-se les mans sempre

Després de tocar animals.



Després d'esternudar o sonar-te.

Després de tocar diners.

Després de tornar a casa de l'escola o de passejar.



Sempre que estiguin brutes!



Direcció d'Atenció Primària.
Gerència Territorial ICS Camp de Tarragona

Dr. Mallafre i Guasch, 4
43005 Tarragona

Higiene de mans en els nens i nenes

Direcció d'Atenció Primària
ICS Camp de Tarragona



 Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona



La higiene de mans en els infants. Creem un hàbit. Fem-ho divertit.

La higiene de mans en els infants

Una correcta higiene de mans ajuda a prevenir el contagi de malalties infeccioses tan freqüents com la grip, refredats, bronquiolitis o gastroenteritis, entre d'altres.

Entre tots hem de **procurar que els llocs on estem siguin saludables i motivar els més petits a tenir uns bons hàbits higiènics.**

Tot el que toquen les mans -joguines, el terra, zones de joc, ferides, mocadors,...- **pot embrutar-les i/o contaminar-les** amb microbis que, en ocasions, poden ser causa d'infeccions. Hem de tenir present que, **malgrat no hi hagi brutícia evident, l'entorn pot estar contaminat i ser font de contagi.**

D'aquesta manera **ajudarem a prevenir possibles contagis i servirà als nens i nenes de protecció durant tota la seva vida.**

Fem que rentar-se les mans abans de menjar, després d'anar al WC, després d'esternudar, tossir o mocar-se, o després de tocar joguines, sigui una rutina habitual per a tota la família, també per als més petits.

Fem que rentar-se les mans sigui divertit

Engresquem els nostres fills i filles a protegir la seva salut rentant-se les mans. Aquí teniu algunes idees que us poden servir.

1. Juguem!

Rentar-se les mans no ha de ser una obligació, ha de ser un costum i els hem de motivar a que ho facin per iniciativa pròpia.

Renta't bé les mans



Esbandeix bé amb aigua

Volem que es rentin bé les mans, no que ho facin de forma ràpida per sortir del pas o que no se les rentin si no els estem mirant.

Trobar una frase motivadora o una cançoneta pot ajudar. Quan els nens sentin la frase o si canteu la cançó, entendran que és el moment de rentar-se les mans.

2. Siguem un bon exemple

Els pares hem de ser el millor exemple. Allò que nosaltres fem, ells també ho faran. Segur que voldran imitar-nos. Aprofitem el moment que s'estiguin rentant les mans per fer-ho nosaltres també.

3. Fem que sigui fàcil

Els lavabos són alts per a l'alçada dels nens i no arriben a l'aixeta. Posem un tamboret que sigui segur i que puguin utilitzar els nens.

Facilitem que el sabó també estigui a l'abast i que arribin bé a la tovallola.

4. Creem rutines

Han de tenir 4 o 5 rutines diàries fixes per rentar-se les mans: quan s'aixequin, abans i després de les menjades, quan arribin del col·legi o del parc, quan hagin anat al wc, ...

També ho han de fer si estan a l'escola, abans de dinar o quan tornin a classe del pati, que segur que tindran les mans brutes de jugar.

5. Que n'aprenquin

Rentar-se les mans no és només mullar-se les i tocar el sabó. Així que doneu-los unes instruccions bàsiques de com fer-ho i que ells mateixos trobin la millor manera de rentar-les. Potser faran mullader al terra i es mullaran la roba. Però també passa quan comencen a menjar sols, que tiren més menjar fora la boca que dins.

Segur que en poc temps tindran la seva pròpia tècnica.



Comencem!