

# Para prevenir doenças, lave sempre as mãos

Lavar as mãos com água e sabão ajuda a manter a higiene e prevenir doenças como: gripes e resfriados, pneumonias, conjuntivites e diarreias.

## Quando devemos lavar as mãos?



Depois de usar  
o banheiro



Antes das  
refeições



Ao chegar  
em casa

Lembre-se também de lavar as mãos antes de cuidar do bebê, depois de mexer no lixo, antes de preparar a comida, depois de trocar fraldas e sempre que as mãos estiverem sujas. Assim você ajuda a garantir a saúde de toda a sua família.

# Mãos limpas salvam vidas

Você sabe quais são os 5 passos para lavar as mãos?



Este folheto foi produzido com o apoio do sabonete antibacteriano Lifebuoy.

