

Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 6º
Professor (a): _____ Disciplina: **Ética e Cidadania**

Semana 20: de 21 a 25 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Higiene pessoal e dos ambientes como forma de prevenção à covid-19

Motive-se! Aprenda! Vídeos: <https://youtu.be/8hPw3Oqldpw>
<https://youtu.be/o7MqIs0mUcY>

HIGIENE PESSOAL E DOS AMBIENTES COMO FORMA DE PREVENÇÃO À COVID-19

Estamos vivendo um período muito difícil em todos os países. Uma pandemia sem precedentes afetou o mundo contemporâneo mudando a forma que nos comportamos e como cuidamos dos nossos hábitos de higiene.

Precisamos estar atentos para passar por esse período com o corpo e a mente sã. Para isso, precisamos estar atentos aos temas prevenção e higiene. É preciso se preocupar com a própria saúde e das pessoas com as quais convivemos, ter bons hábitos de higiene e entender que a limpeza dos ambientes é a extensão dos nossos hábitos de higiene pessoal. Que se não houver um ambiente limpo, nossa saúde e a dos outros pode ser prejudicada. Vamos juntos entender melhor o que fazer para nos prevenir.

O que é Saúde?

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde - "Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não só a ausência de doença".

Água e sabão são os melhores aliados para manter a higiene

Quando estiver na rua ou no ambiente de trabalho, leve álcool-gel e higienize as mãos sempre que tocar superfícies de uso coletivo, como corrimão de escadas, trincos de portas etc. Se houver onde lavar as mãos com água e sabão, faça uso com mais frequência. Mas lavar as mãos rapidinho não adianta nada! Precisa seguir o seguinte passo a passo contando até 10 em cada etapa:

Com as mãos úmidas, coloque um pouco de sabonete e esfregue as palmas das mãos uma na outra

Entrelace os dedos para lavar cada um deles

Esfregue a parte de trás das mãos

Lave entre os polegares

Lave atrás dos dedos

Esfregue as unhas na palma das mãos

Esfregue os pulsos

Seque bem as mãos com uma toalha limpa, de preferência descartável.



Higiene ao entrar em casa

Para quem precisa sair diariamente ao trabalho ou sair de casa para comprar itens essenciais como alimentos ou remédios é necessário criar uma rotina de higienização para não levar o perigo da contaminação para o lar.

Ao chegar em casa, limpe a maçaneta, as chaves, o puxador da porta do elevador, corrimão das escadas etc., utilizando um lenço descartável borrifado com água e gotas de detergente.

Higienização dos alimentos

As embalagens dos alimentos comprados devem ser limpas antes de guardadas. Caixas de leite, latas de conservas, potes, vidros, garrafas, sacos de alimentos perecíveis ou não, devem ter suas superfícies limpas com pano úmido de água com gotas de detergente. Depois é só secar com um pano seco e limpo e guarda-los normalmente.

Essa limpeza é importante, pois esses produtos passam pelas mãos dos funcionários das lojas, de clientes que pegam as embalagens e depois não levam. Em todos estes processos, as embalagens podem ser contaminadas e levar o vírus para casa.

Para lavar as verduras e frutas utilizar água corrente e, depois, colocá-los em solução de hipoclorito de sódio, conforme instruções da embalagem, ou mesmo em solução de 1 colher de água sanitária, própria para desinfetar alimentos, em 1 litro de água. Em seguida, enxaguar novamente para tirar o excesso do produto.

Rotina de limpeza

E atenção, todas essas precauções só valem para quando se chega da rua. Caso não esteja saindo, não tem motivo para ficar passando álcool em tudo e em todo momento. Limpar a casa uma vez ao dia já é o suficiente. Tirar o pó dos móveis, varrer o chão e utilizar um pano úmido utilizando um desinfetante comum ou água sanitária, respeitando as instruções de diluição presentes na embalagem, já deixa a casa limpa e desinfetada.

Deixe o sol entrar

Outro fator importante para a saúde do ambiente é deixar as janelas abertas para favorecer a circulação e renovação do ar. Sempre que possível, deixar o sol entrar para aproveitar seu calor e sua iluminação natural que traz frescor, bem-estar e esperança de tempos mais leves.

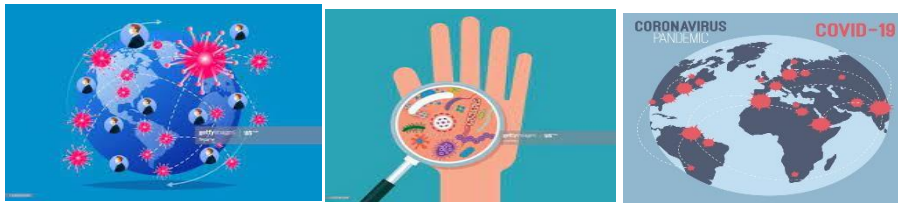
Atividades:

1 – Quais são os passos a passos para mantemos as mãos higienizadas?

2 – Como deve ser feita a higienização dos alimentos?

3 – Qual é a importância da entrada do sol em nossa casa, nesse período de pandemia?

4 - Observe as imagens:



De acordo com as imagens acima, assinale com X as respostas verdadeiras:

- () O vírus é transmissível pelas mãos.
- () De acordo com o globo terrestre, somente A China, a Itália e o Brasil estão com casos de contaminação.
- () As partículas respiratórias espalham o vírus.
- () O vírus já se espalhou por muitos países ao redor do mundo.
- () Não devemos nos cumprimentar com as mãos para evitar o contágio.
- () Devemos evitar de falar muito próximo aos outros, observando sempre uma distância mínima de 1 metro.
- () As estrelas rosas ao redor do planeta indicam locais onde há predominância do sol em maior intensidade.
- () Nas mãos além do coronavírus há outras bactérias, por isso, devemos sempre mantê-las limpas.

5 - Assinale abaixo com um X o que devemos fazer nesta pandemia:

- () Ficar em casa;
- () Encontrar-se com os amigos;
- () Beber bastante água;
- () Estudar em casa;
- () Ir ao hospital em caso de sintomas leves;
- () Ir ao hospital em caso de falta de ar e febre altas;
- () Lavar as mãos várias vezes ao dia;

