Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

Disciplina: Educação Física.	**Professor(a): Melissa Villalba Costa**
Aluno:_____	**Turma: 7°A**
Período: 01 a 15/03	**Quantidade de Aulas: 4**

Objeto de conhecimento: Corpo, Saúde e Espaço temporal.

Habilidade: MS.EF12EF00.n.19 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável

Olá caros alunos! Nesse mês de março daremos continuidade ao conteúdo Higiene, tendo em vista que o assunto é de suma importância, devido à crise sanitária causada pela pandemia no país.

HIGIENE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Unhas bem aparadas: Procure mantê-las limpas e bem cortadas. Esse cuidado evita o acúmulo de sujeirinhas bem como de germes embaixo delas. E atenção: se você costuma roer as unhas, tente se livrar desse hábito, que destrói as cutículas e a pele, partes importantes para a proteção contra bactérias. Além disso, ao levar as unhas à boca (e muitas vezes até engolir), você pode ser infectado por microrganismos, como vírus e bactérias, e acabar doente. Nunca se esqueça: olhos, boca e nariz são porta de entrada de germes causadores de diversas doenças.

Cubra a boca ao tossir e espirrar: Se sentir necessidade de tossir ou espirrar, lembre-se de cobrir a boca com a parte interna do braço. Essa regra é fundamental, e vem sido constantemente lembrada, desde a chegada da Covid-19, porque a transmissão da maioria das doenças virais ocorre através de secreções que liberamos quando tossimos, espirramos ou falamos. Como essas gotículas respiratórias são expelidas a curta distância, é importante que as pessoas mantenham a distância de 2 metros umas das outras para impedir a propagação.

Kit de higiene sempre à mão: Tenha uma embalagem de álcool gel sempre por perto, para assegurar a higienização quando não houver água e sabonete. O produto é eficiente na eliminação dos germes causadores de doenças e pode ser levado na bolsa. Na hora da compra, verifique se ele contém pelo menos 70% de álcool gel. Ao aplicá-lo, garanta cobertura em todas as partes das mãos e esfregue-as por 20 a 30 segundos, entre os dedos, no dorso e nas palmas, até que fiquem secas.

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.

Limpeza e desinfecção de aparelhos eletrônicos: Para desinfetar celulares, controle remoto, notebooks, teclados de computador e qualquer outro aparelho eletrônico, borrifar álcool isopropílico em um lenço de papel e só depois passar no aparelho. O álcool isopropílico pode ser encontrado em lojas de aparelhos eletrônicos. Outros tipos de álcool contêm água que prejudica esses aparelhos.

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.

Responda à pergunta abaixo com sim ou não!
Como anda seus hábitos de prevenção?
Consegue evitar o hábito de coçar o olho, nariz ou boca?
[ ] SIM [ ] NÃO

FONTE: https://saude.abril.com.br/bem-estar/higiene-pessoal-em-tempos-de-covid-19/#
https://coronavirus.fiesp.com.br/blog/higiene-pessoal-e-dos-ambientes-como-forma-de-prevencao-a-covid-1