

ANEM NETS!



Anem nets!! Què hem de fer per anar nets?

Dutxa: La recomanem cada dia o almenys tres vegades a la setmana.

Mans: S'han de rentar sempre que estiguin brutes, però especialment abans de qualsevol menjada i sempre després d'anar a l'excusat.

Les ungles s'han de rentar sovint amb aigua, sabó i un raspall; s'han de tallar amb freqüència.

Genitals: S'han de rentar cada dia, encara que no es dutxin diàriament. Les nines s'han de rentar i torcar sempre de davant a darrera per evitar arrossegar brutor de la zona anal cap a la vulva.

Durant la menstruació, els genitals també s'han de rentar diàriament. En els nins, es necessari balxar sempre la pell del penis per poder netejar-lo be i evitar les adherències.

Peus: Recomanem rentar-los cada dia. Les ungles s'han de tallar amb freqüència.

Cara i orelles: han de rentar-se cada dia. Per a la higiene de les orelles és suficient aigua i sabó. No han d'introduir-se cap tipus d'objecte (bastonets, "horquilles", etc) perquè poden danyar l'oïda.

Dents: Han de raspallar-se correctament després de cada menjada i sempre abans d'anar a dormir.

Cabells: S'han de rentar com a mínim una vegada per setmana i pentinar-se diàriament.

Roba: S'ha de canviar la roba emprada per roba neta, sobretot aquella que està més en contacte amb la pell (calçotets, bragues, calcetins, etc) que s'haurà de canviar cada dia.



¡VAMOS LIMPIOS!



¡Vamos limpios!. ¿Qué tenemos que hacer para ir limpios?

Ducha: La recomendamos a diario o al menos tres veces a la semana.

Manos: Se deben lavar siempre que estén sucias, pero especialmente antes de cualquier comida y siempre después de ir al retrete. Las uñas se deben lavar frecuentemente con agua, jabón y un cepillo; Se deben cortar con frecuencia.

Genitales: Se deben lavar cada día aunque no se duchen diariamente. Las niñas deben lavarse y limpiarse siempre de delante hacia atrás para evitar arrastrar suciedad de la zona anal hacia la vulva. Durante la menstruación los genitales también se deben lavar diariamente.

En los niños, es necesario bajar siempre la piel del pene, para poder limpiarlo bien, y evitar las adherencias.

Pies: Recomendamos lavarlos cada día. Las uñas se deben cortar con frecuencia.

Cara y orejas: deben lavarse cada día. Para la higiene de las orejas es suficiente agua y jabón. No deben introducirse ningún tipo de objeto (bastoncillos, horquillas, etc. porque pueden dañar el oído.

Dientes: Deben cepillarse correctamente después de cada comida y siempre antes de ir a dormir.

Cabellos: Se deben lavar al menos una vez por semana y peinarse diariamente.

Ropa: Hay que cambiar la ropa utilizada por ropa limpia, sobre todo la que está más en contacto con la piel (calzoncillos, bragas, calcetines, etc.) la cual se tendrá que cambiar cada día.

