

Per què és important dutxar-se tots els dies

Amb l'arribada de la crisi del coronavirus els experts avisen: la higiene és més important que mai.

Beneficis de la dutxa diària:

- Canviar el nostre estat mental: ens allibera de tensions i augmenta el nostre benestar emocional.
- Netejar el nostre cos de possible virus que pugui estar en la nostre pell.

Com ha de ser la dutxa?

El doctor Javier Pedraz, ens explica que abans de la crisi del coronavirus, només s'havia de posar sabó als genitals, axil·les i peus. Però ara ens adverteix que a més de rentar-nos bé les mans:

- Cal dutxar-se cada dia.
- S'ha de posar sabó a TOT el cos.
- Ens hem de dutxar just arribar a casa.

El Coronavirus

Tot i que el coronavirus és un virus nou, es sap que es pot transmetre a través de:

- Les mans
- Gotes de saliva al tossir, esternudar, parlar...

Per què cal dutxar-nos sovint?

- Com més higiene tinguem, més facilitarem la solució del problema.
- Quan sortim al carrer no ens adonem de les coses que arribem a tocar portes, poms, diners,...
- Quan ventilem, també entren microbis del carrer, per tant, cal dutxar-se cada dia encara que no sortim per res al carrer.
- Tota precaució que prenguem és poca.

Com tenir cura de la nostra pell

El Doctor Pedraz recomana:

- Utilitzar gels de dutxa amb pH neutre, entorn al 5.5, per tal de protegir la pell de la pèrdua del greix natural.
- Millor utilitzar les pastilles de sabó perquè sequen menys la pell i són igual d'efectives contra els microbis.
- Aplicar una crema hidratant i reparadora després de la dutxa.

1. Quins beneficis aporta la dutxa diària?

2. A on ens hem de posar sabó?

axil·les, peus i
genitals

A tot el cos

Totes dues opcions anteriors són correctes

3. Quan sortim al carrer, què hem de fer just arribar?

4. A través de què es pot transmetre el coronavirus?

5. Arrossegam la paraula al seu lloc correcte.

coses

adonem

tocar

Quan sortim al carrer, no ens _____ de les _____ que arribem a
_____.

6. Quan ventilem què pot entrar per la finestra?

7. Arrossegar les paraules al seu lloc correcte.

ajudem

solucionar

coronavirus

Si ens dutxem sovint, _____ a _____ la crisi del _____.

8. Quin pH han de tenir els gels de dutxa?

9. Selecciona la resposta correcta.

Quin tipus de sabó diu que són millors el doctor?

sabó en
pastilla

gel de dutxa

10. Què s'ha de fer per tenir cura de la pell després de la dutxa?