


# Como lavar as mãos?

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica

 A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos

0



Molhe as mãos com água

1



Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos

2



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

3



Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa

4



Palma com palma com os dedos entrelaçados

5



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

6



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa

7



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

8



Enxágue as mãos com água

9



Seque as mãos com toalhete descartável

10



Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual

11



Agora as suas mãos estão limpas e seguras

