


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 toalha descartável



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



11 Agora as duas mãos estão limpas e seguras

