

PASSO A PASSO PARA A HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS



MOLHE AS MÃOS

- Utilize água corrente.



APLIQUE SABÃO BACTERICIDA

- Cubra toda a superfície das mãos.



ESFREGUE BEM AS MÃOS POR PELO MENOS 20 SEGUNDOS

- Esfregue as palmas das mãos uma contra a outra.
- Esfregue entre os dedos, incluindo o espaço entre eles.
- Esfregue o dorso das mãos e os punhos.
- Esfregue os polegares, girando a outra mão ao redor deles.
- Esfregue as pontas dos dedos e as unhas contra a palma da mão oposta.
- Esfregue os antebraços.



ENXÁGUE BEM AS MÃOS E ANTEBRAÇOS

- Remova completamente o sabão com água corrente.



SEQUE AS MÃOS E ANTEBRAÇOS COM PAPEL-TOALHA DESCARTÁVEL

- Seque com papel-toalha descartável.
- Use o mesmo papel-toalha para fechar a torneira, caso não seja automática.