

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



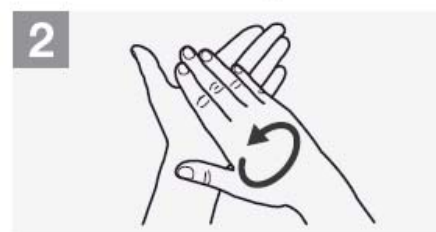
0

Molhe as mãos com água



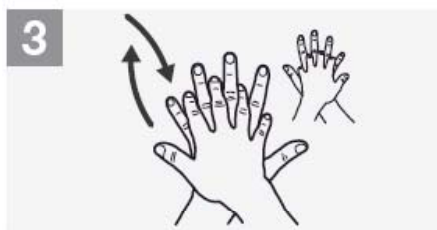
1

Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



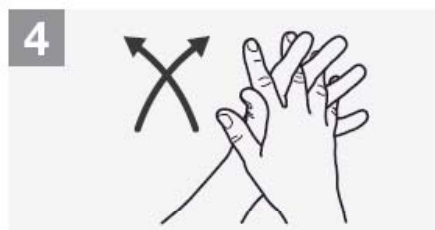
2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3

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



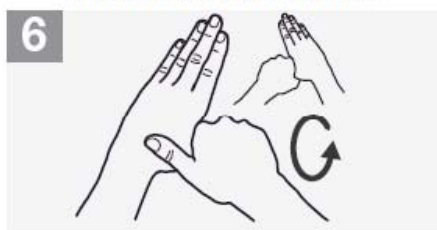
4

Palma com palma com os dedos entrelaçados



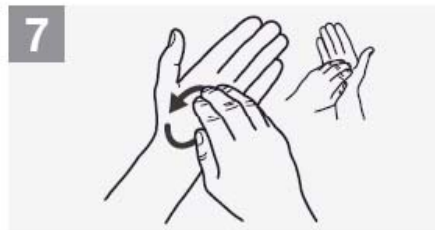
5

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

Enxagúe as mãos com água



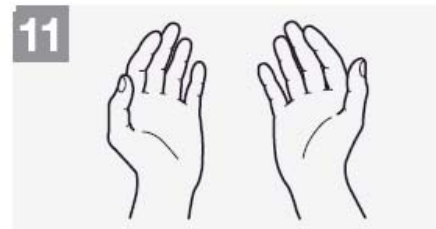
9

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