



HIGIENE DAS MÃOS

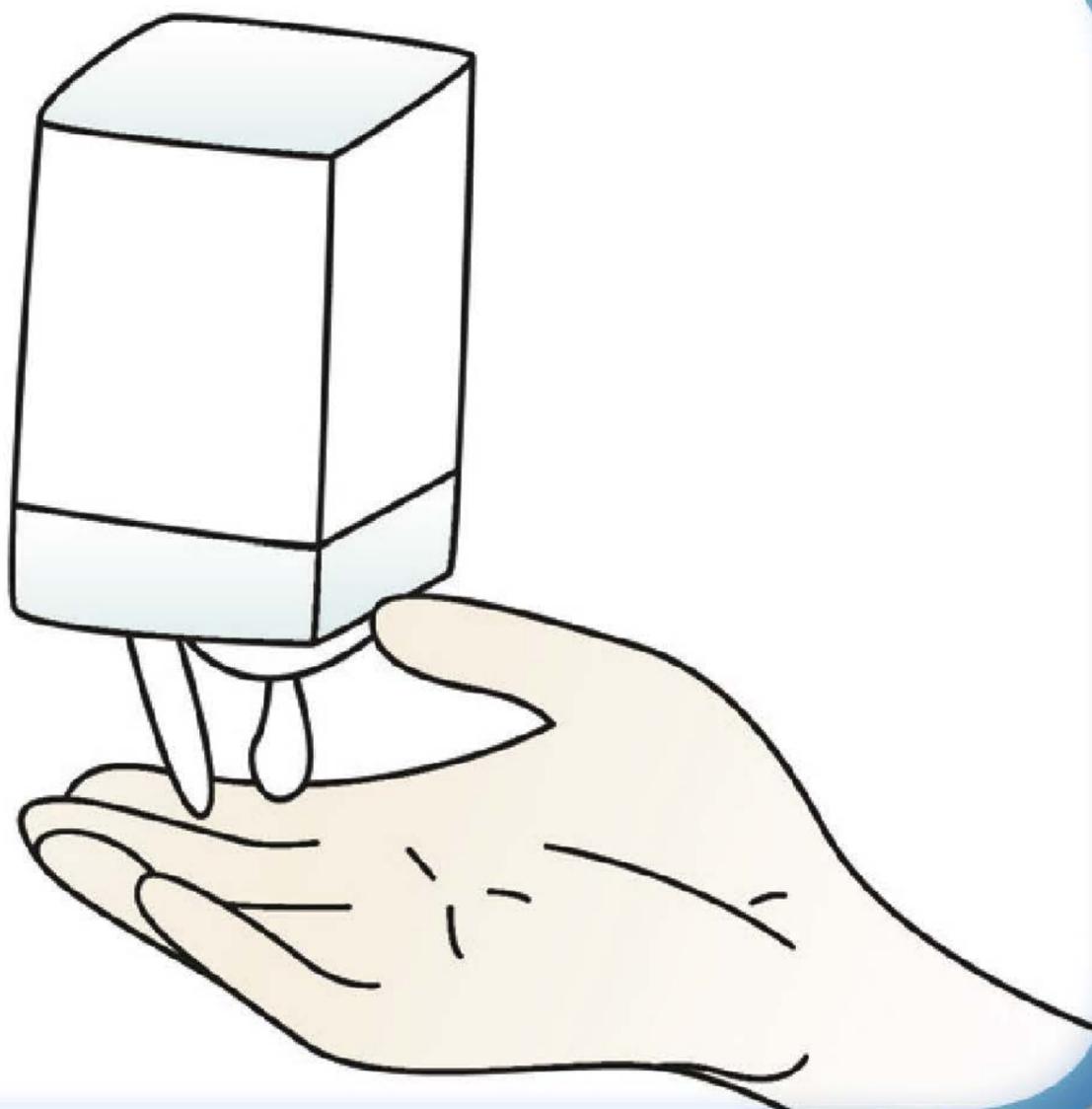
A lavagem das mãos é uma medida essencial
na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



Molhe as mãos com água

2

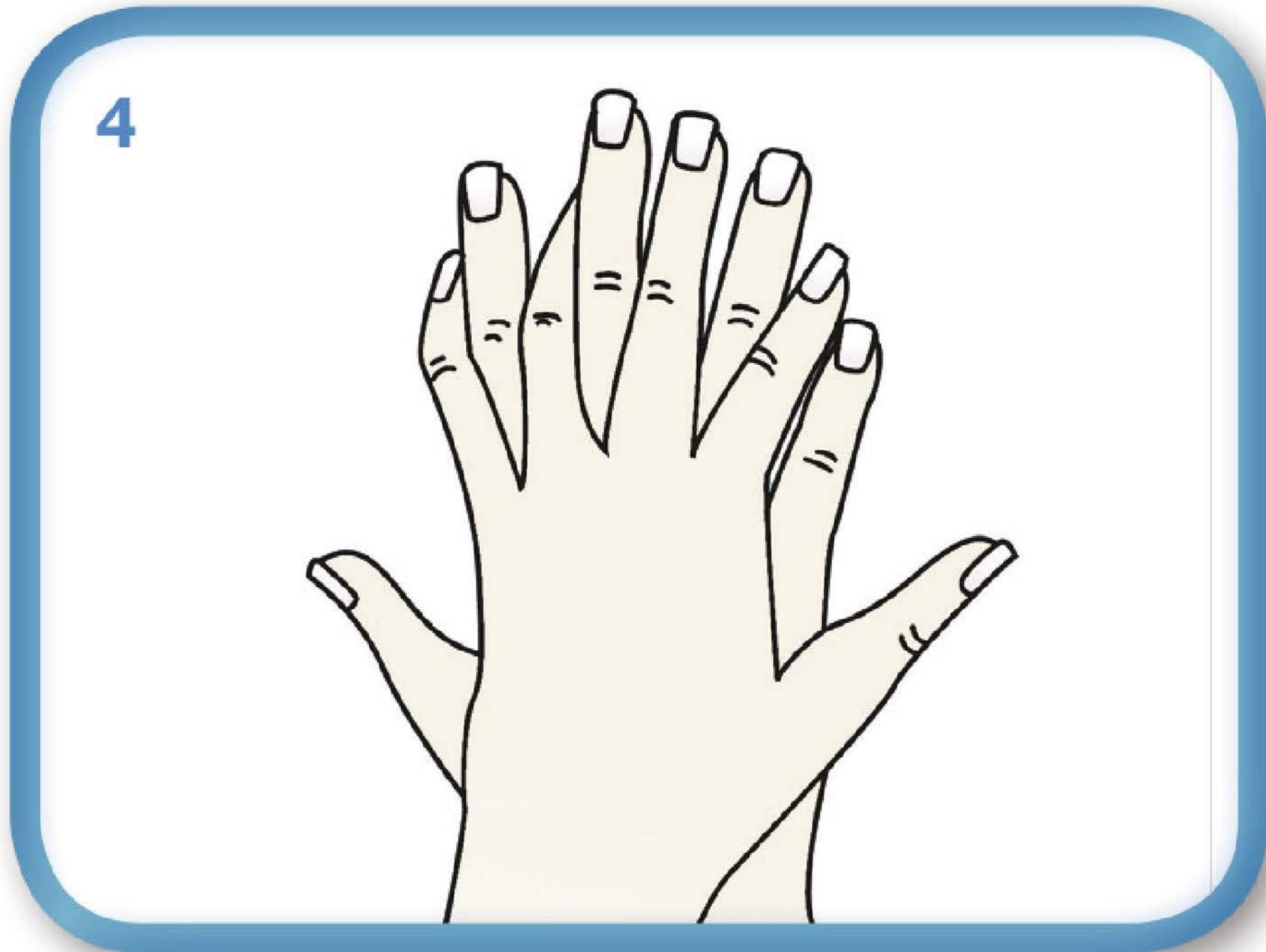


Aplique sabão

3

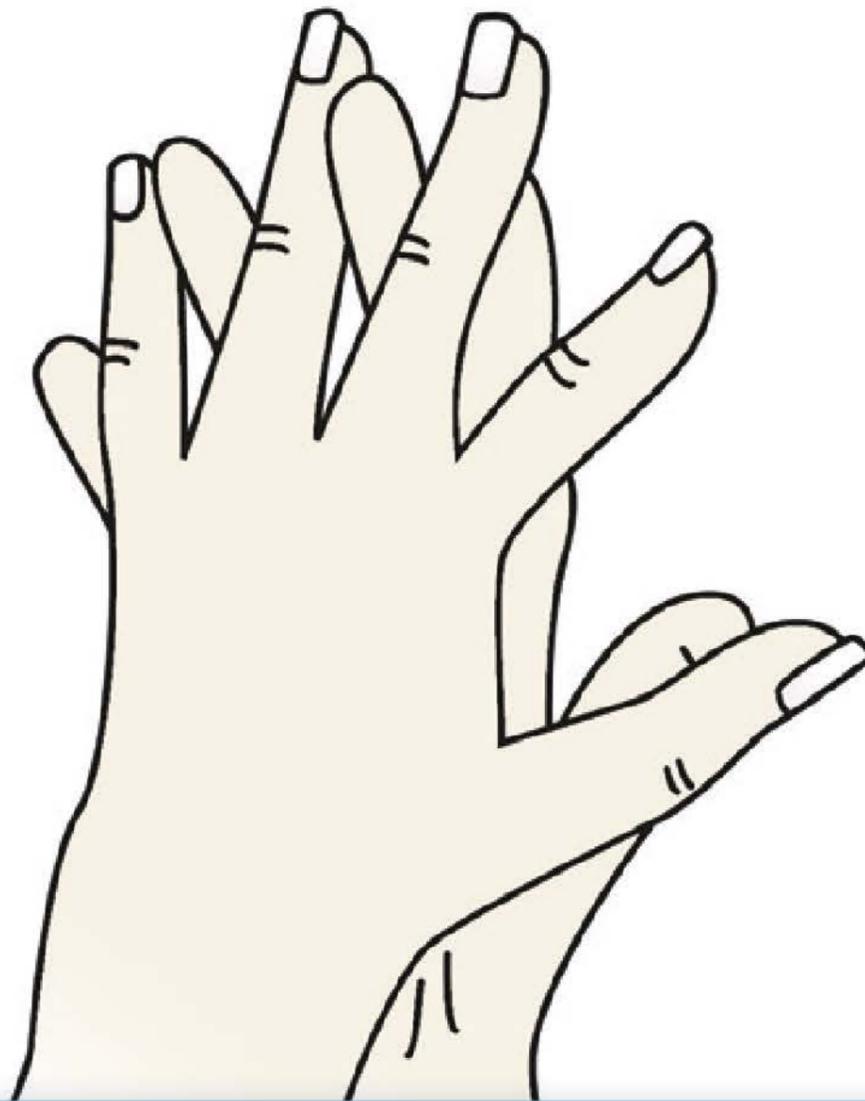


**Esfregue as palmas das mãos,
uma na outra. As mãos têm que
ficar cobertas pelo sabão**

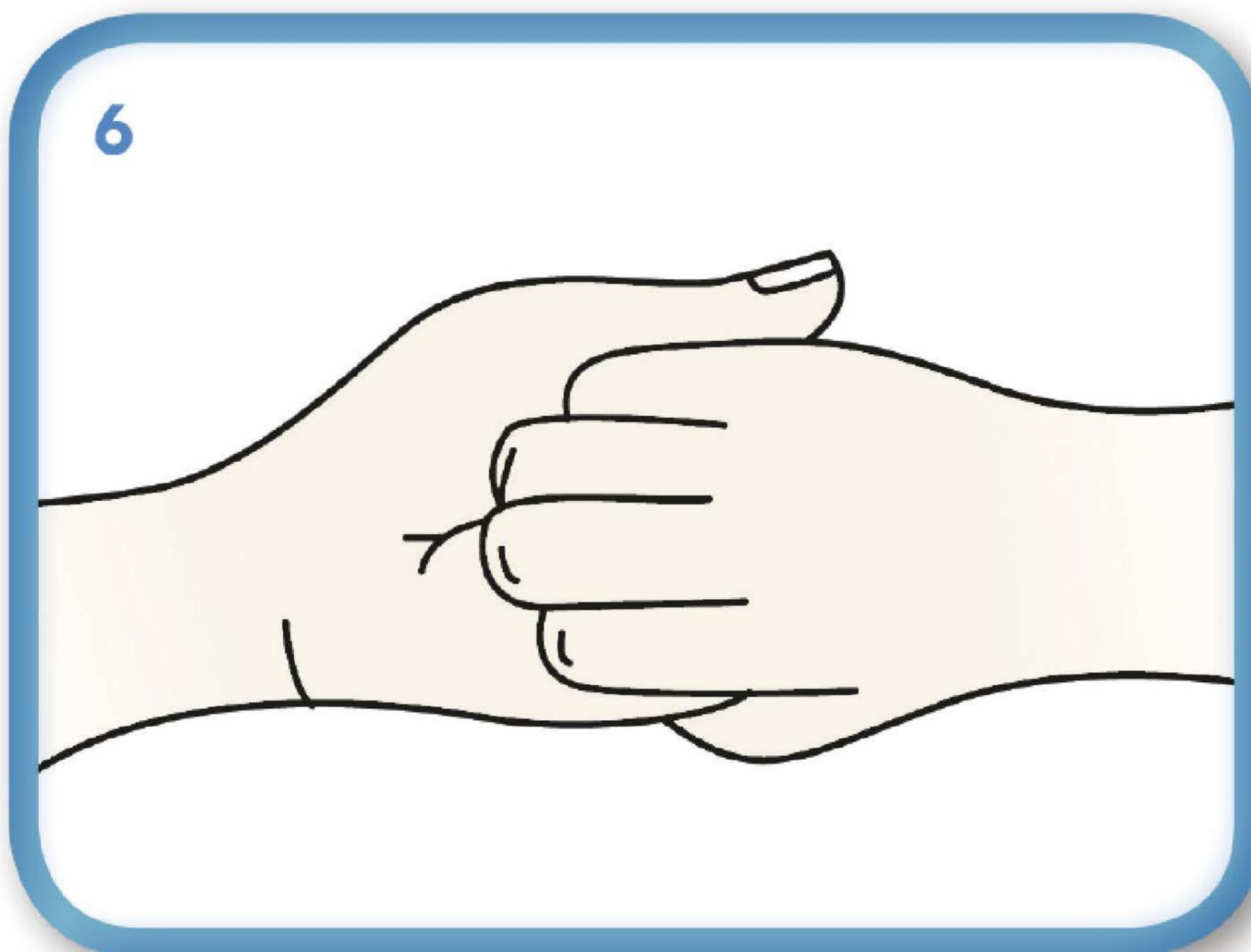


**Esfregue a palma direita sobre
o dorso esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versa**

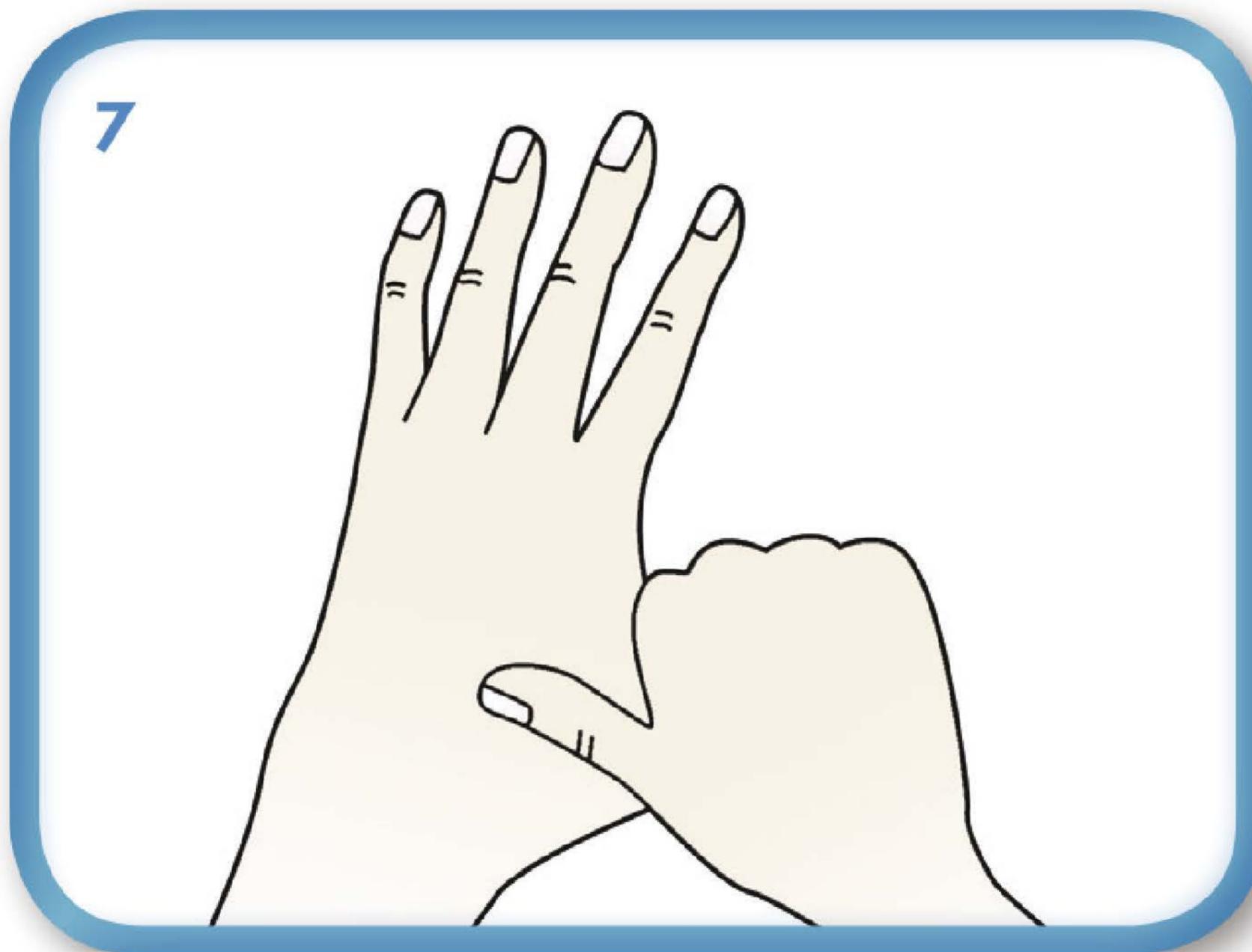
5



**Esfregue palma com palma
com os dedos entrelaçados**



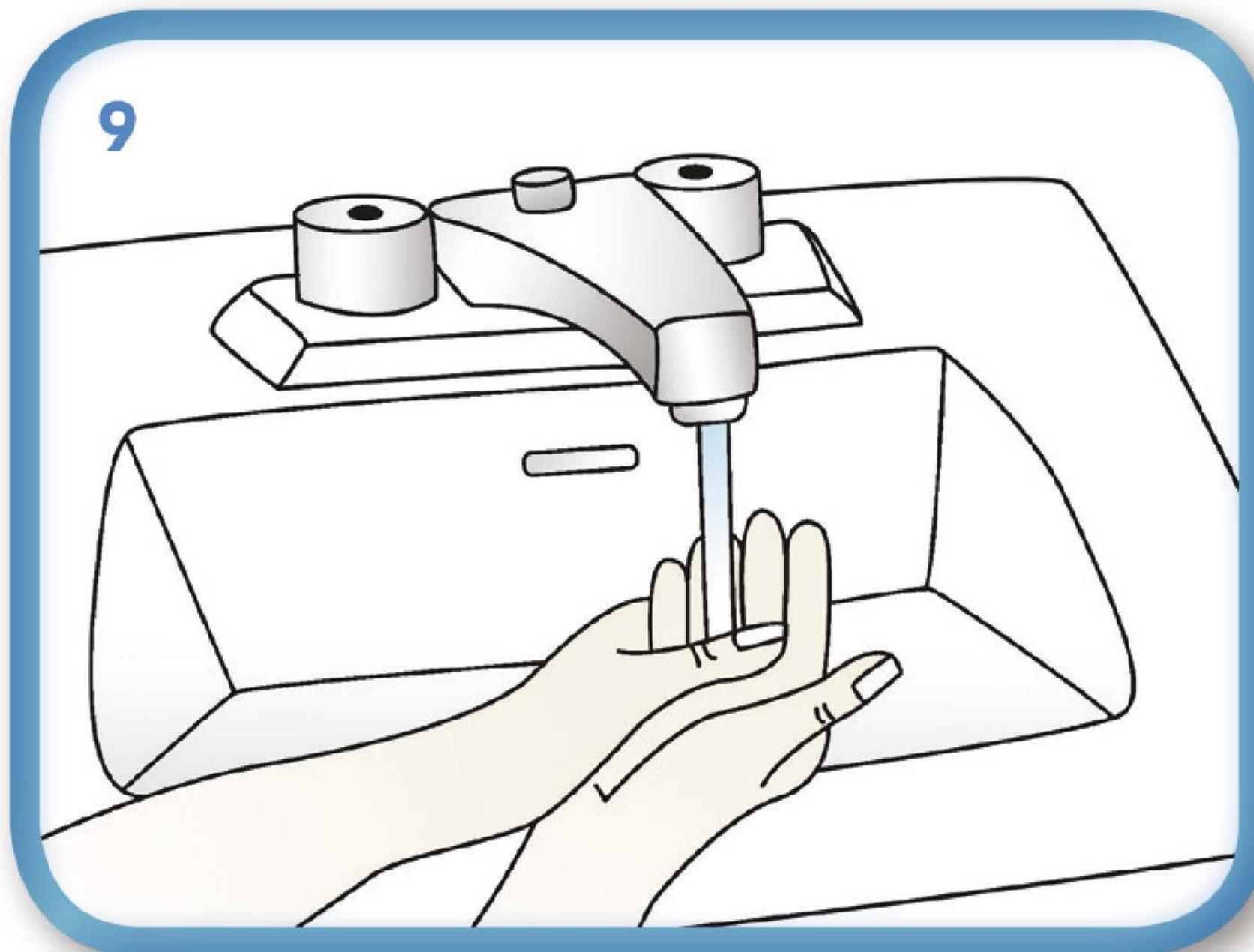
**Esfregue a parte de trás dos
dedos nas palmas opostas com
os dedos encaixados**



Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



Faça círculos com os dedos da
mão direita na palma da mão
esquerda e vice versa

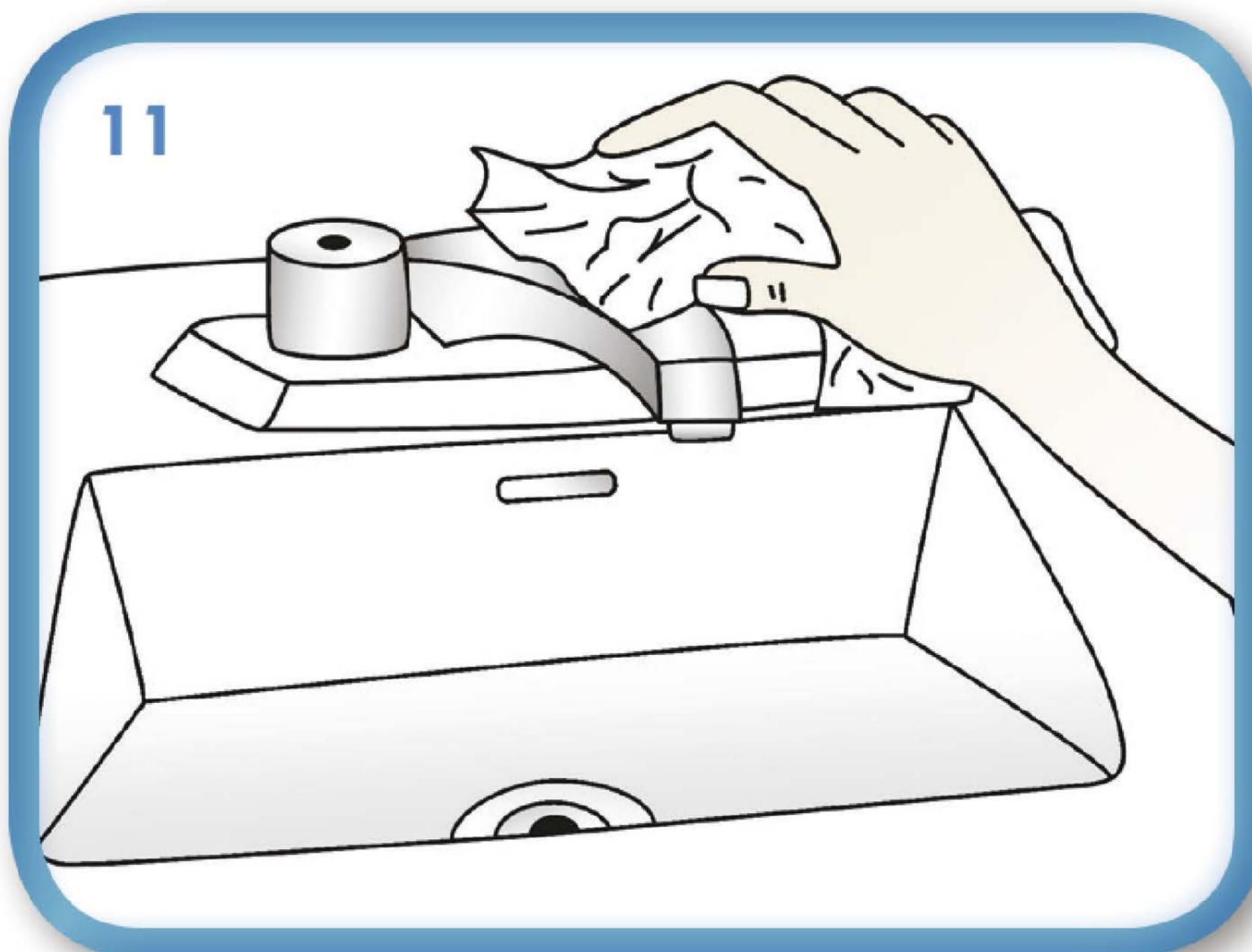


**Passe as mãos por água
corrente**

10

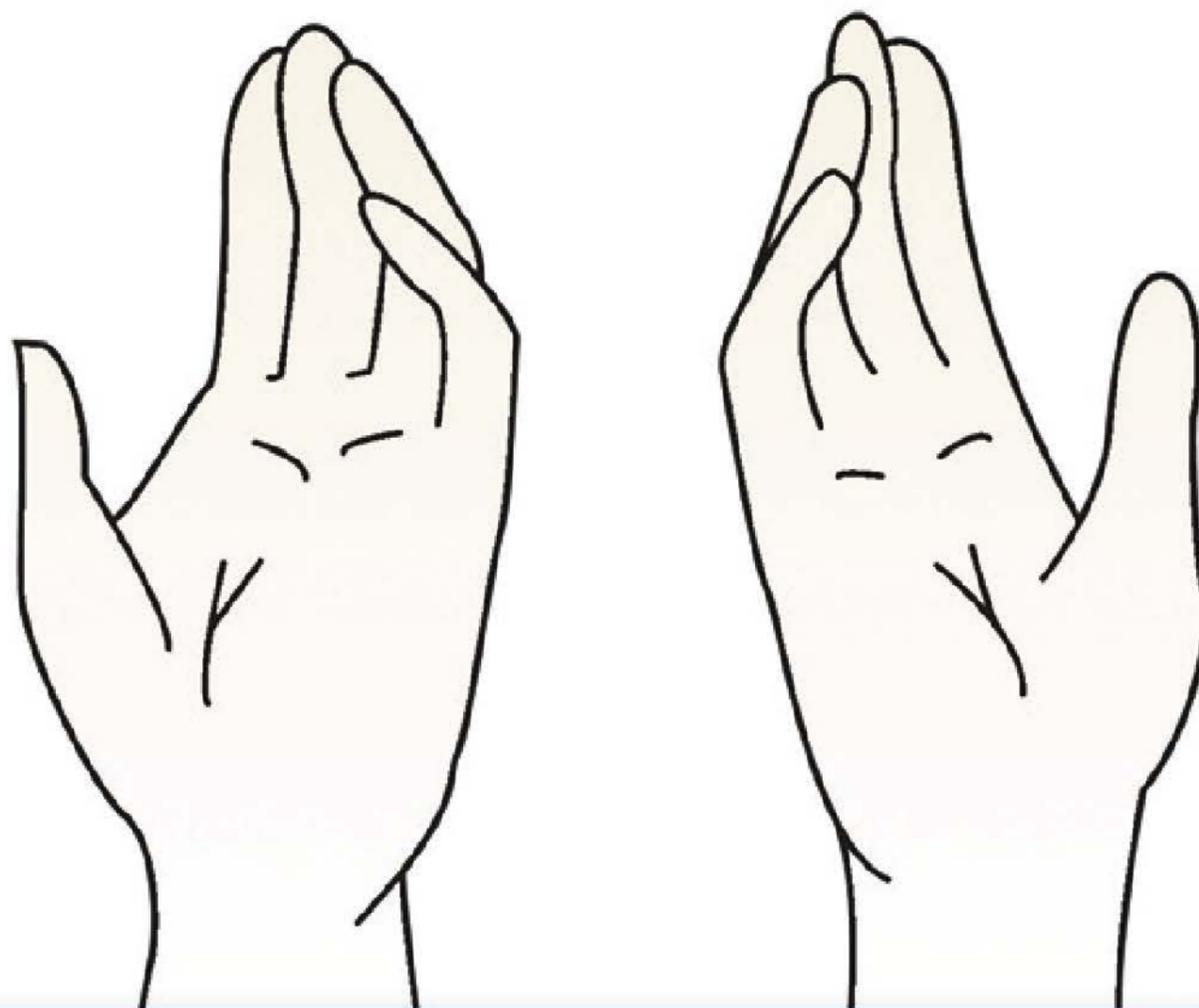


**Seque as mãos com toalhete
descartável ou lenço de papel.
Evite os secadores automáticos**



Utilize um toalhete ou lenço
para fechar a torneira, se
esta for manual

12

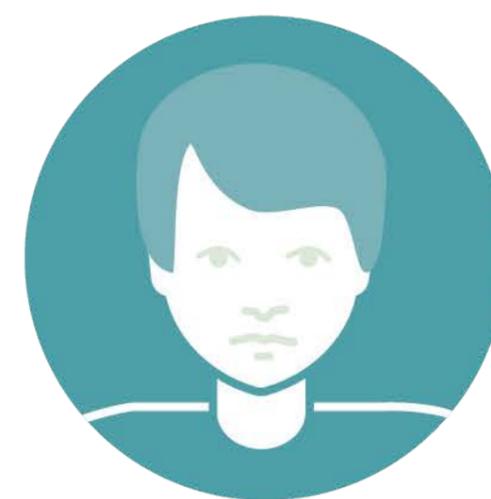


**Agora, as suas mãos
estão limpas e seguras**

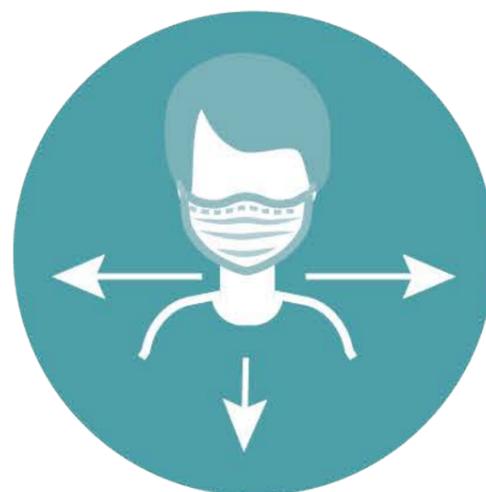
A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies