

HIGIENIZAR CORRECTAMENTE AS MÃOS PROTEGE DE INFECCÕES!

Higienize as mãos regularmente:

- . Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- . Lave as mãos com sabão e água e seque-as cuidadosamente;
- . Use uma Solução Anti - séptica de Base Alcoólica (SABA) como alternativa, se não tiver acesso imediato a sabão e água

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

