

INSTRUÇÕES PARA LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE



1

Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostá-las na pia.



2

Aplique sabonete para cobrir toda a superfície das mãos, friccionando as palmas entre si.



3

Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



4

Entrelace os dedos palma com palma e fricione os espaços interdigitais.



5

Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimentos de vai e vem.



6

Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



7

Esfregue em movimentos circulares as polpas digitais e as unhas para frente e para trás de uma mão na palma da outra.



8

Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



9

Enxague as mãos com água, retirando os resíduos de sabonete.



10

Seque as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



11

Utilize o papel toalha para fechar a torneira, se esta não for automática.



12

Agora as suas mãos estão limpas e seguras.

Se tiver disponível álcool 70%, passe-o nas mãos e antebraço e deixe secar naturalmente, lembrando que o uso de álcool NÃO substitui o procedimento de lavagem de mãos.

