

# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS?

Uma higiene adequada das mãos ajuda a barrar a transmissão da Covid-19



1) Molhe as mãos e passe sabão



2) Esfregue uma palma na outra



3) Lave o dorso dos dedos na palma da mão



4) Esfregue a ponta dos dedos na palma da mão



5) Dorso: Cruze os dedos e esfregue-os



6) Palma: Cruze os dedos e esfregue-os



7) Lave os polegares e pulsos



8) Enxague bem

A lavagem deve durar no mínimo 20 segundos.



Lembre-se de secar as mãos com toalhas de papel. Toalhas de pano não são recomendadas.