

# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS

## Utilizando água e sabão

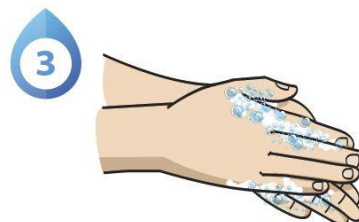
*Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar na pia.*



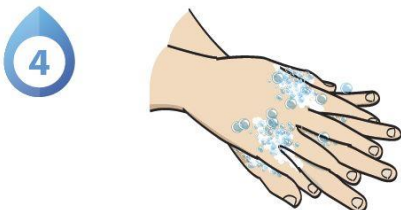
*Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete para cobri-la.*



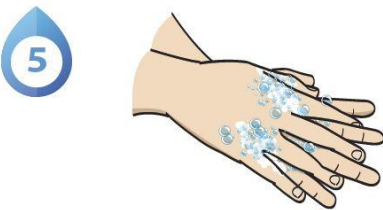
*Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.*



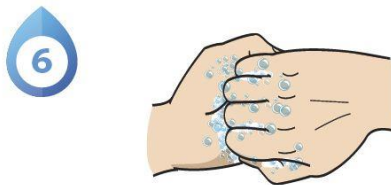
*Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.*



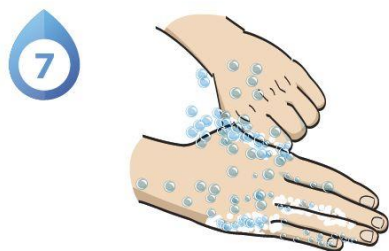
*Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.*



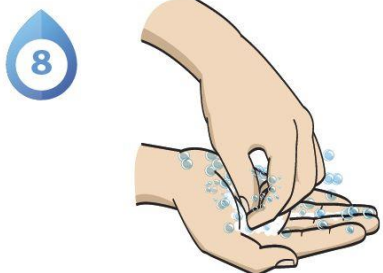
*Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra, segurando os dedos, com movimento de vai e vem.*



*Esfregar os polegares realizando movimentos circulares.*



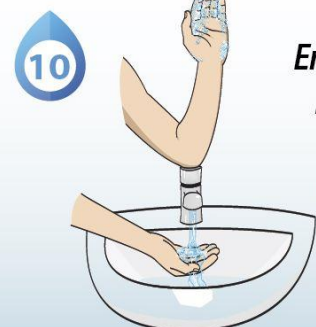
*Friccionar as pontas dos dedos e as unhas contra a palma da mão, fechada em concha, fazendo movimentos circulares.*



*Esfregar os punhos, realizando movimentos circulares.*



*Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.*



*Secar as mãos com papel descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. Para fechar a torneira utilize papel toalha.*