

# COVID-19

## LAVAGEM DE MÃOS

**As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias:**

- Sempre que entra em casa ou local de trabalho;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar instalações sanitárias;
- Depois de contactar com objetos potencialmente contaminados;
- Antes e após consumir refeições;
- Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos;
- Depois de fazer as camas e de tratar da roupa;
- Depois de retirar luvas ou máscaras;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.



Duração total do procedimento: 20 seg.



Molha as mãos



Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxagua as mãos com água



Seca as mãos com um toalhete descartável