

Colabore com as medidas contra doenças infecciosas.

# ! LAVAGEM DAS MÃOS

O princípio básico das medidas contra o novo coronavírus entre outras doenças infecciosas consiste na “lavagem das mãos” e “etiqueta da tosse inclusive uso de máscaras”.

Através do contato com maçaneta, alça do trem entre outros objetos, a sua mão pode estar contaminada com vírus.

**Lave frequentemente as mãos quando voltar para casa após saída, antes e depois do preparo de refeição, antes de comer, entre outras oportunidades.**

## LAVAGEM DAS MÃOS

### FORMA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS

#### Antes de lavar as mãos:

- Mantenha suas unhas curtas.
- Retire seu relógio de pulso e anéis.



1 Molhe bem as mãos com água corrente, ponha sabão e esfregue bem as palmas.



2 Esfregue o dorso da mão como se fosse alongá-la.



3 Esfregue bem entre a extremidade dos dedos e as unhas.



4 Lave entre os dedos.



5 Lave o polegar com a palma da outra mão como se fosse torcê-lo.



6 Não esqueça de lavar o pulso.

Depois de lavar com sabão, remova-o com água corrente, retire a umidade com toalha limpa ou de papel e seque as mãos.



COVID-19 MHLW

Busca

