

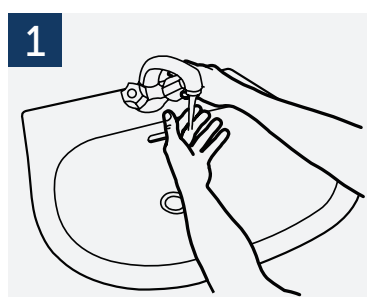
# Etapas para lavagem adequada das mãos

Tempo total: 60 segundos



## Conselhos adicionais:

- Limpe as mãos regularmente
- Lave as mãos com água e sabão e seque-as completamente
- Se não tiver acesso imediato a água e sabão, use um agente de limpeza de mãos à base de álcool.



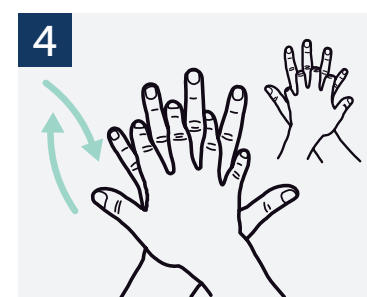
1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



3 Esfregue as palmas das mãos, uma contra a outra



4 Palma direita sobre as costas da mão esquerda com dedos entrelaçados e vice-versa



5 Palma sobre palma com os dedos entrelaçados



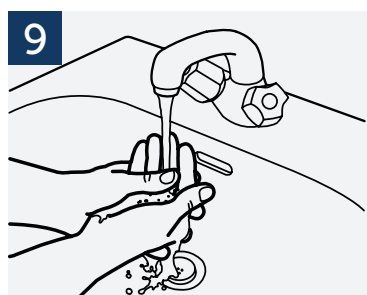
6 Costas dos dedos na palma oposta, com os dedos entrelaçados



7 Esfregar, rodando, o polegar esquerdo na palma da mão direita e vice-versa



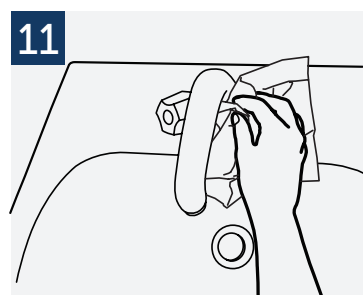
8 Esfregar, rodando, para trás e para a frente com os dedos entrelaçados da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



9 Enxague as mãos com água



10 Seque bem com uma toalha de utilização única



11 Use uma toalha para fechar a torneira



12 As suas mãos estão agora seguras