



# HIGIENE DAS MÃOS

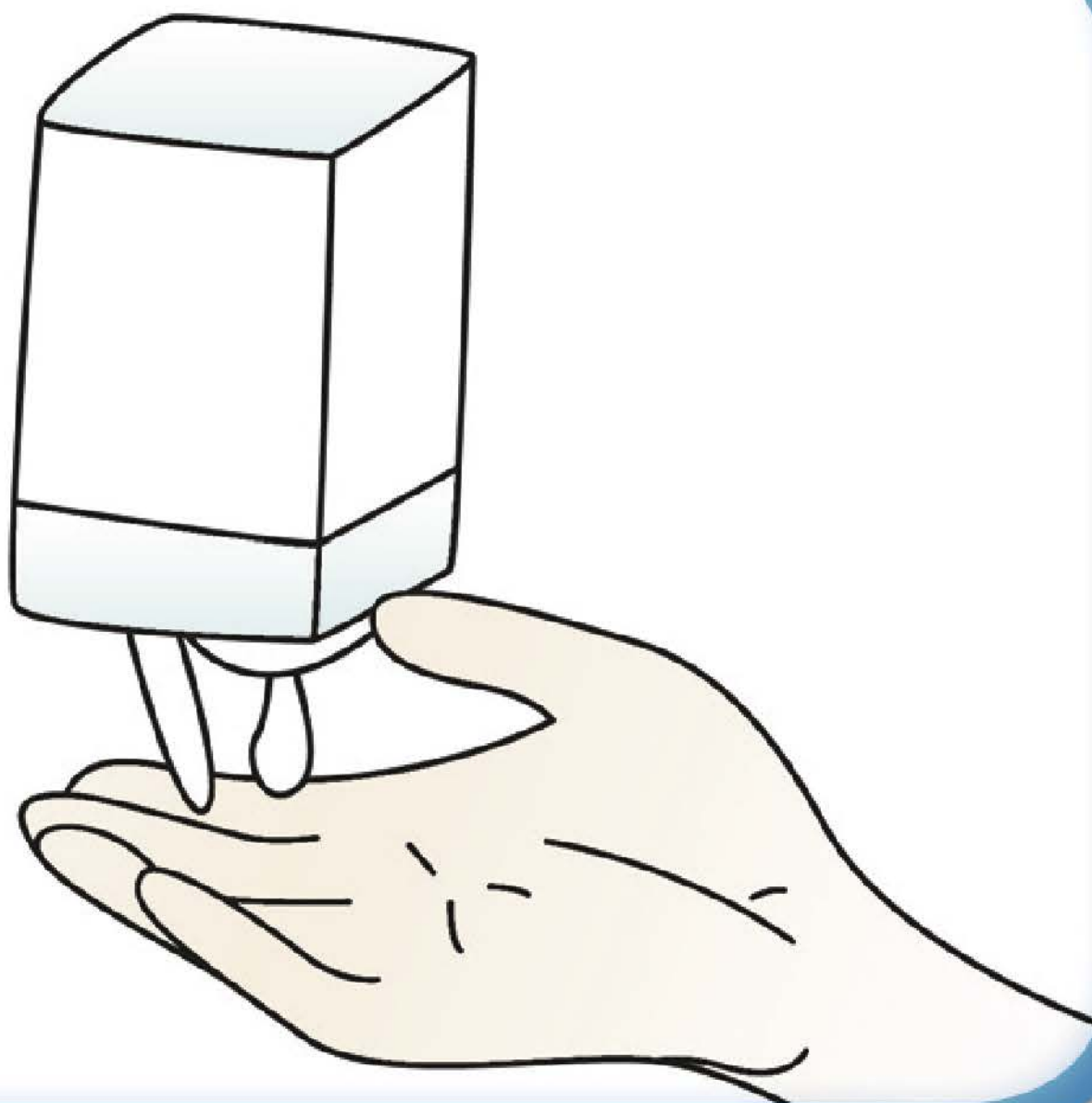
A lavagem das mãos é uma medida essencial  
na prevenção da COVID-19.

**Como lavar as mãos:**



**Molhe as mãos com água**

2



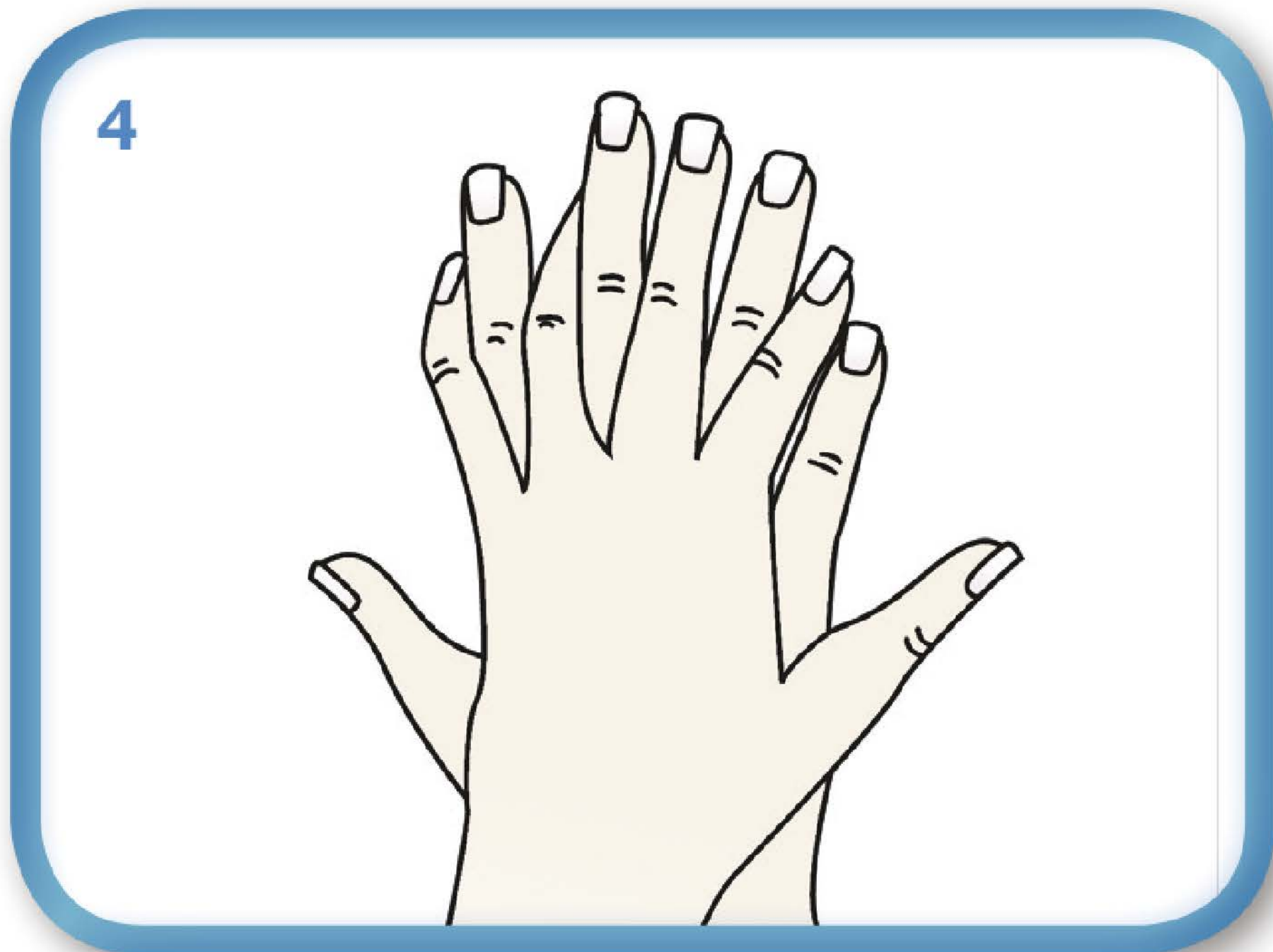
**Aplique sabão**

**3**



**Esfregue as palmas das mãos,  
uma na outra. As mãos têm que  
ficar cobertas pelo sabão**



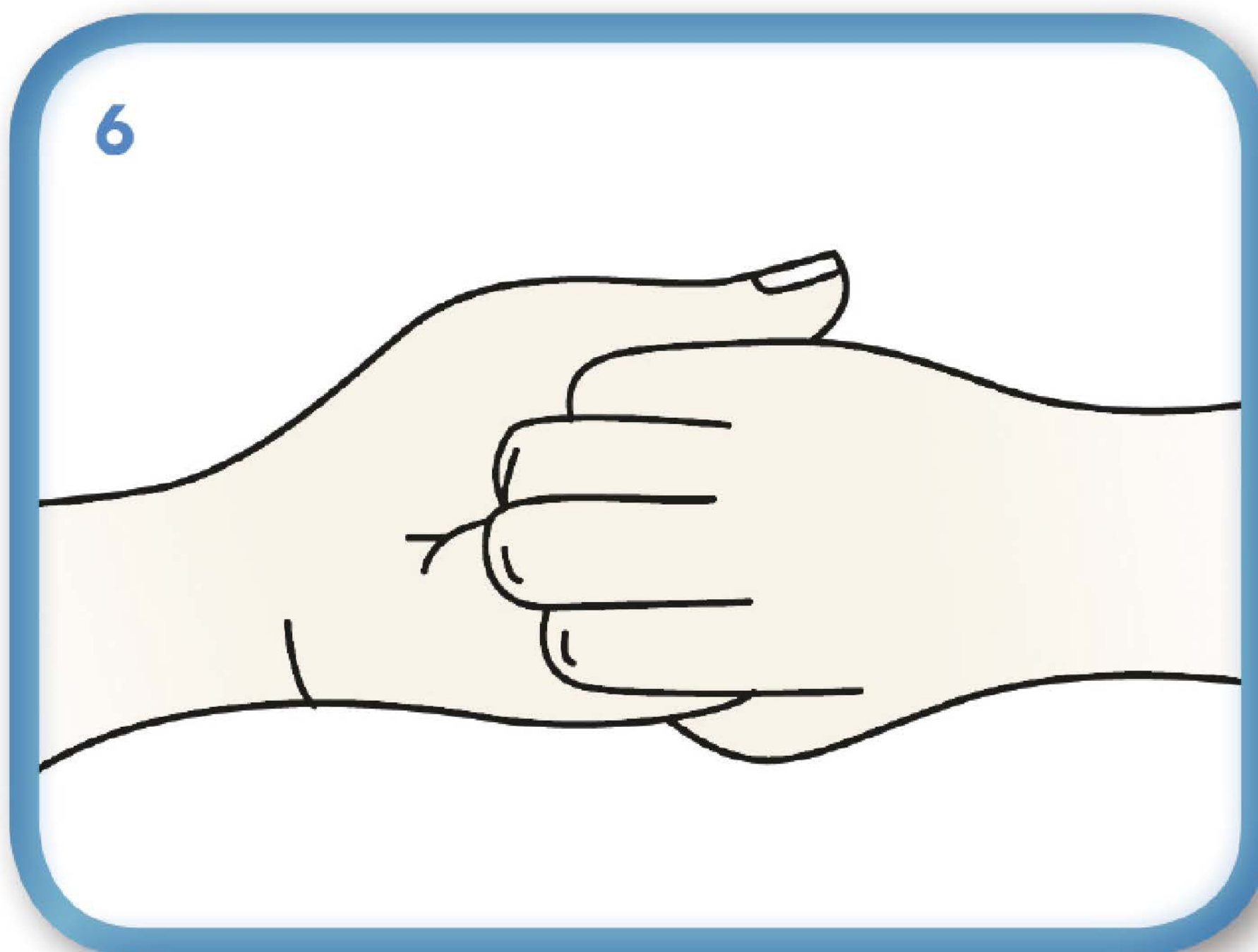


**Esfregue a palma direita sobre  
o dorso esquerdo com os dedos  
entrelaçados e vice versa**

5

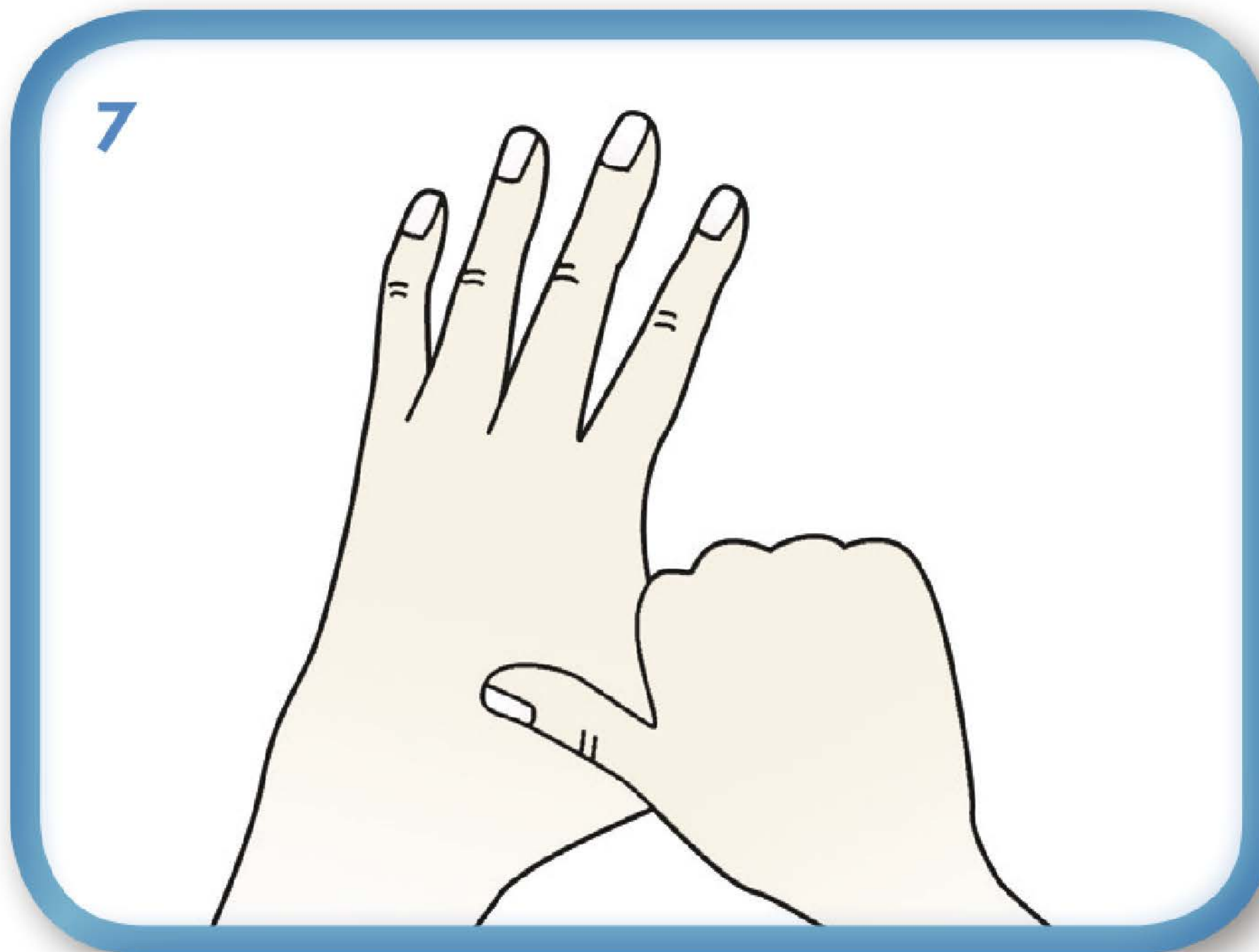


**Esfregue palma com palma  
com os dedos entrelaçados**



**Esfregue a parte de trás dos  
dedos nas palmas opostas com  
os dedos encaixados**



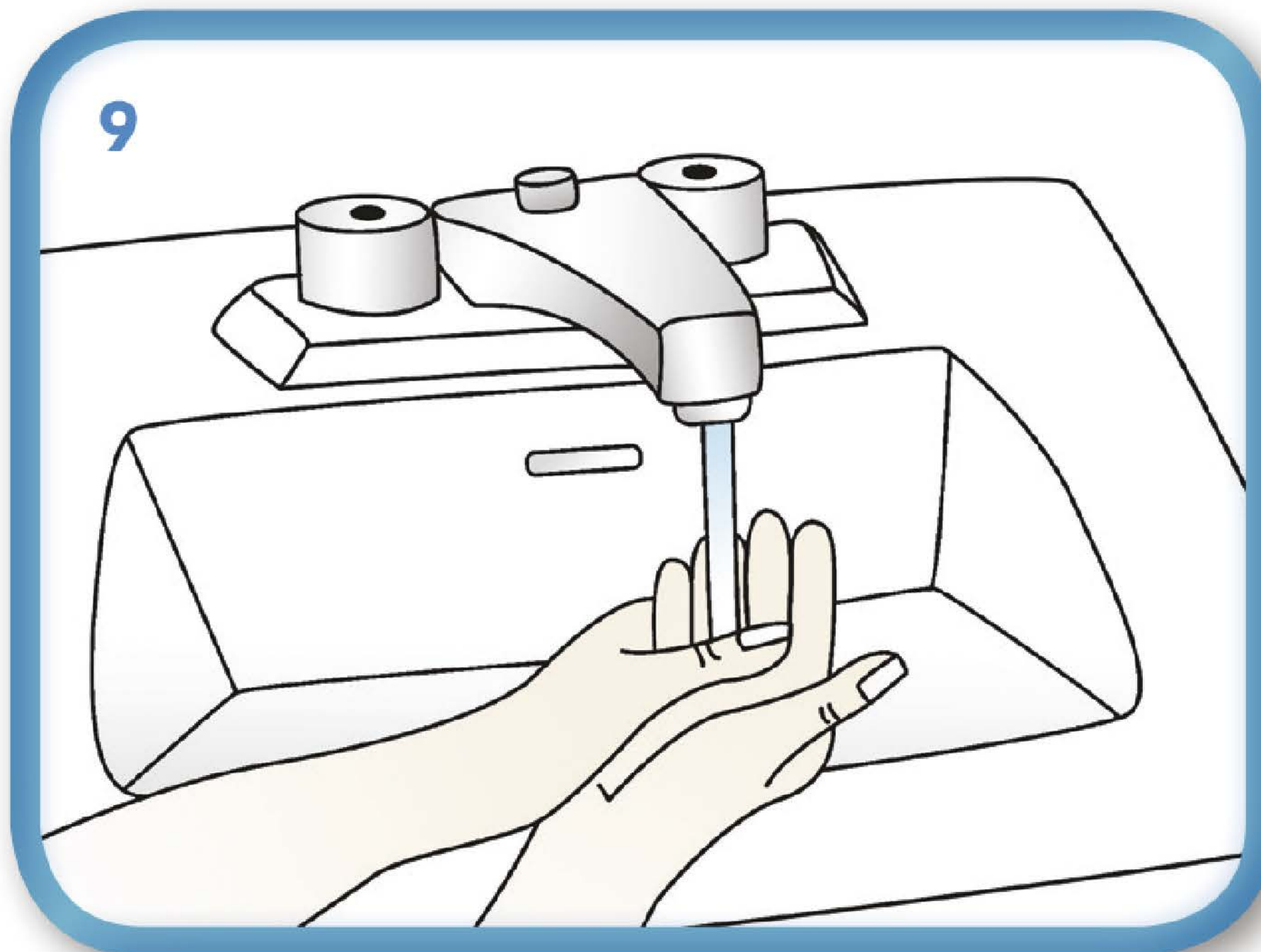


Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa





Faça círculos com os dedos da  
mão direita na palma da mão  
esquerda e vice versa



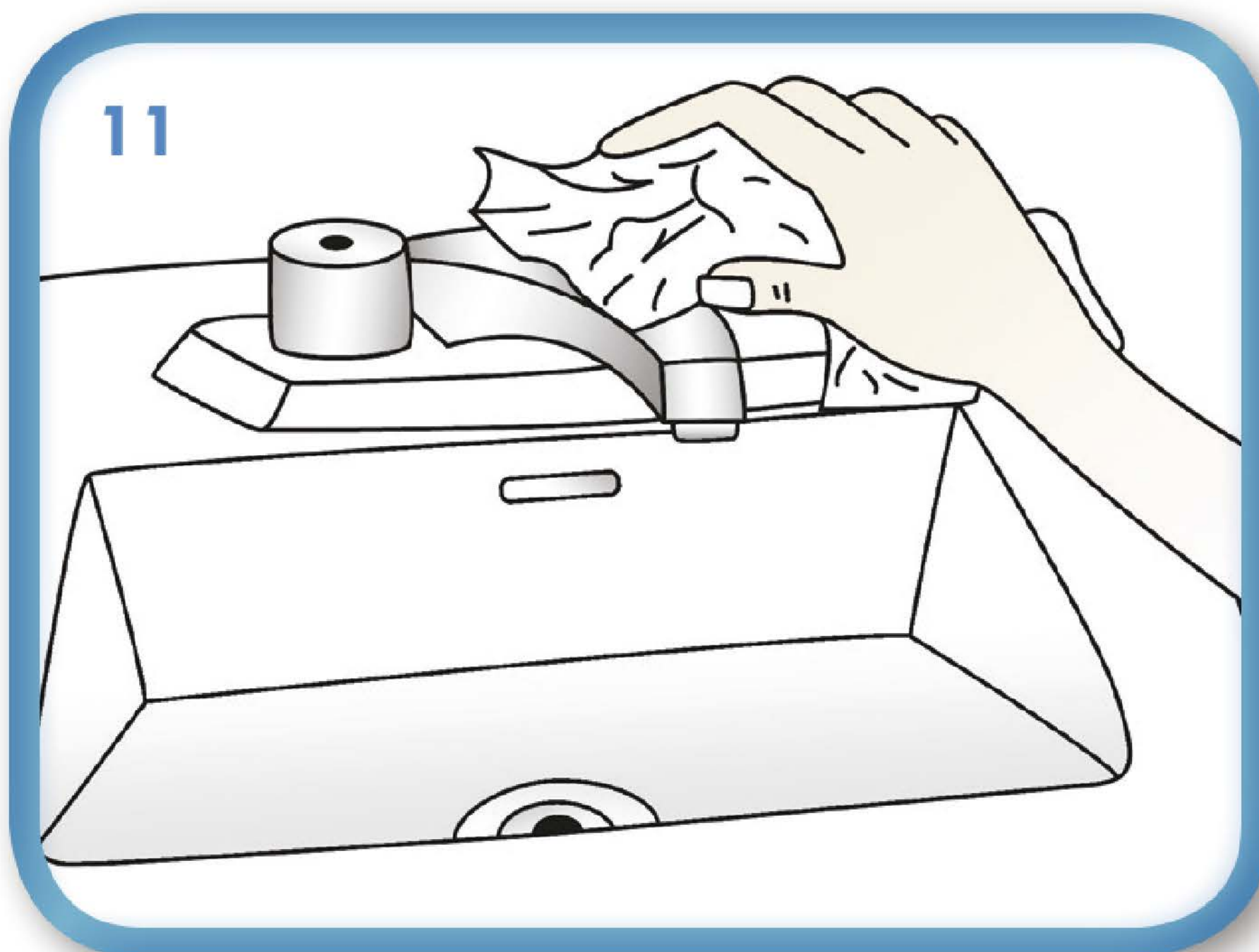
**Passe as mãos por água  
corrente**

10



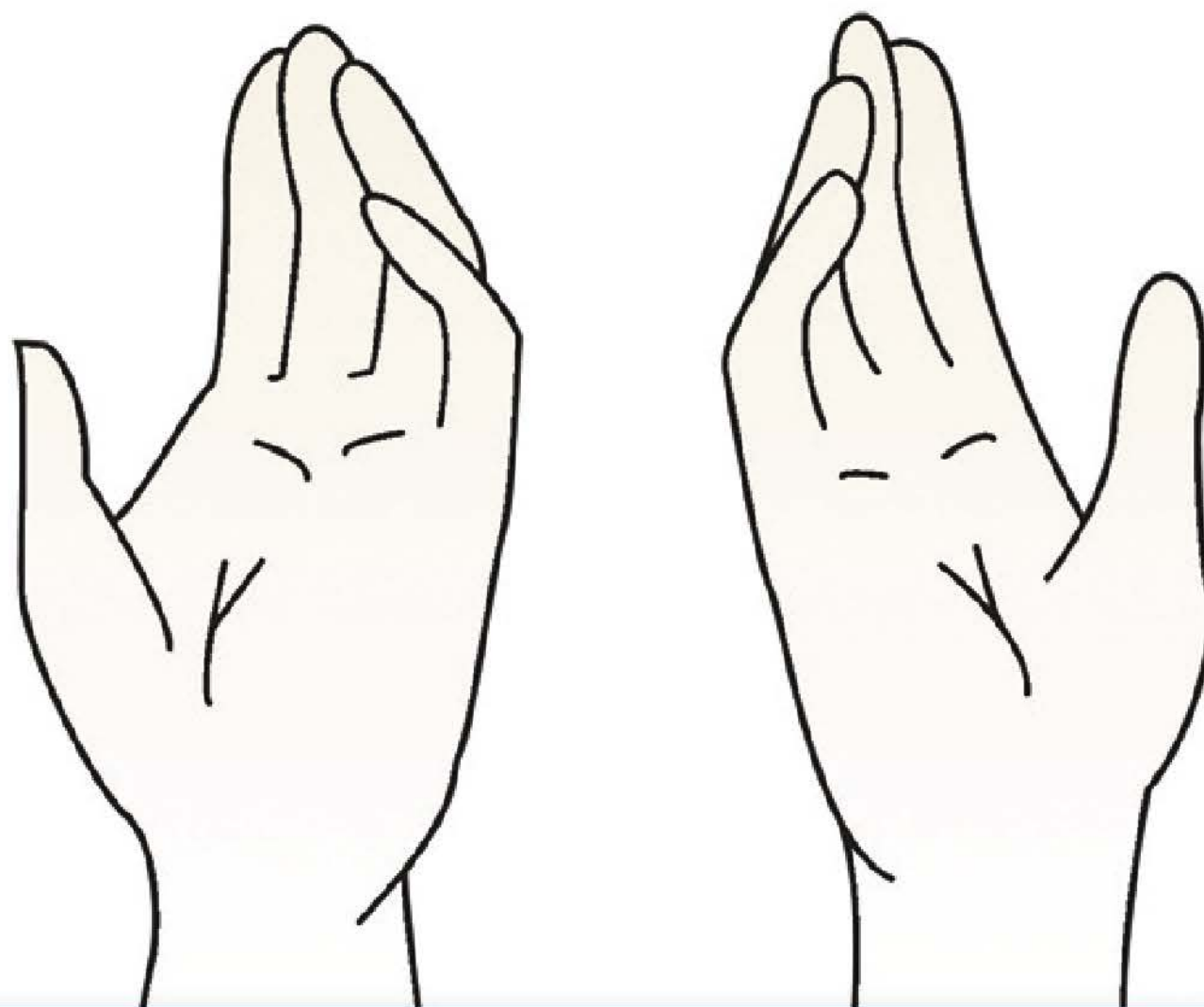
**Seque as mãos com toalhete  
descartável ou lenço de papel.  
Evite os secadores automáticos**





Utilize um toalhete ou lenço  
para fechar a torneira, se  
esta for manual

12



**Agora, as suas mãos  
estão limpas e seguras**

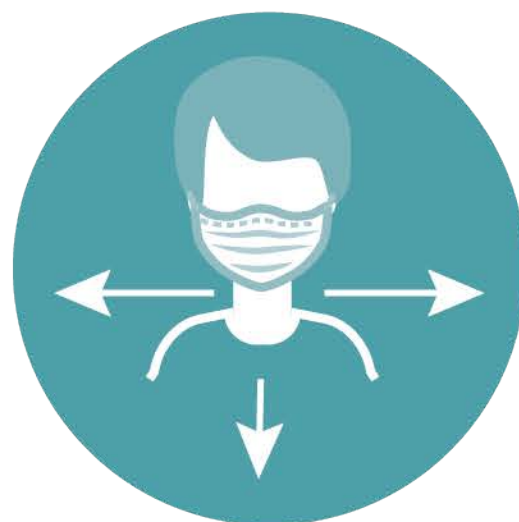
## A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta  
respiratória



Não tocar no rosto,  
nariz, olhos e boca



Distanciamento  
social



Limpar  
as superfícies