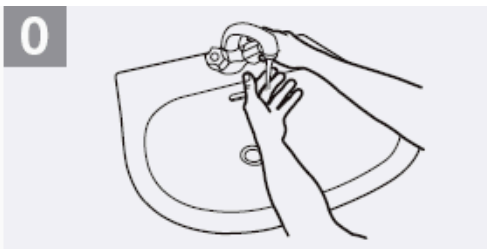


# Como lavar as mãos?

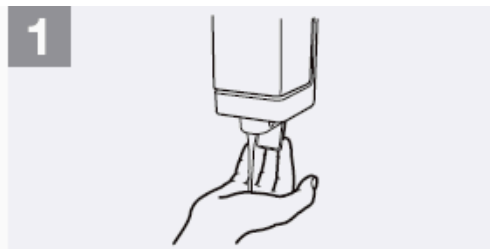
Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica

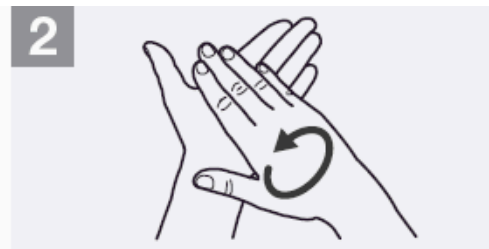
 A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos



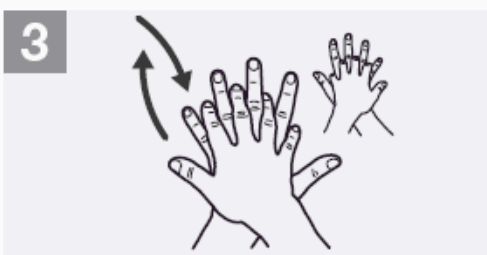
**0** Molhe as mãos com água



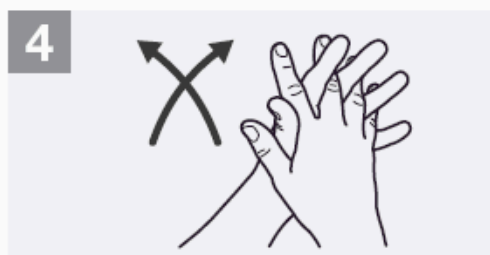
**1** Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



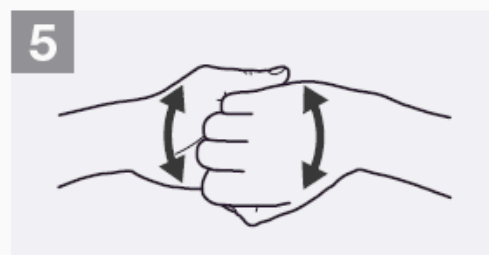
**2** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



**3** Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



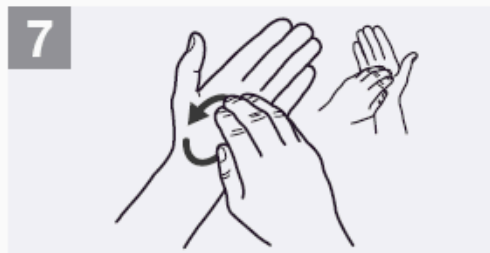
**4** Palma com palma com os dedos entrelaçados



**5** Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



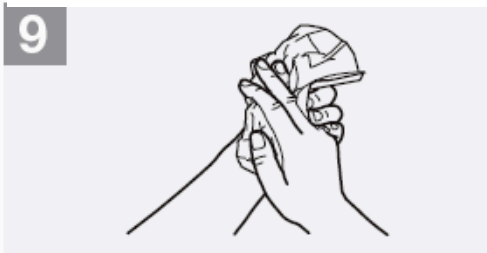
**6** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



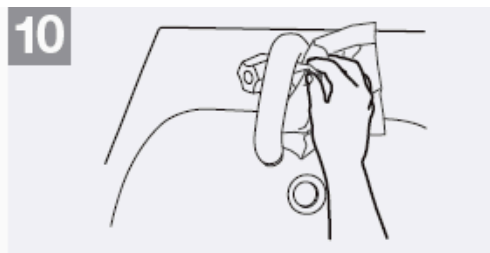
**7** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



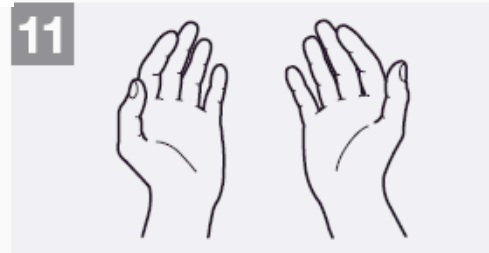
**8** Enxagúe as mãos com água



**9** Seque as mãos com toalhete descartável



**10** Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual



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