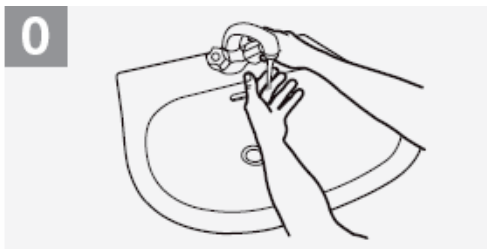


# Como lavar as mãos?

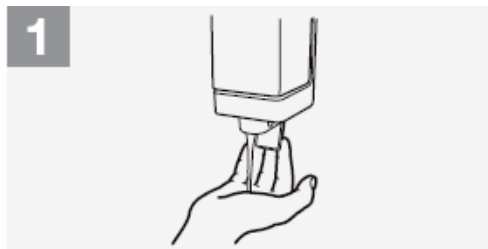
Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica

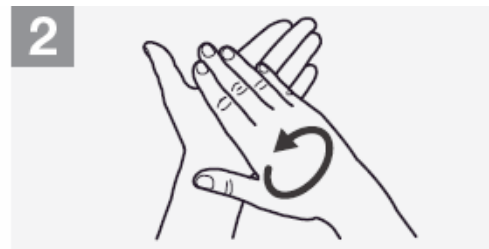
 A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos



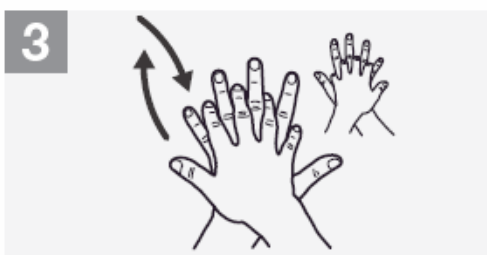
**Molhe as mãos com água**



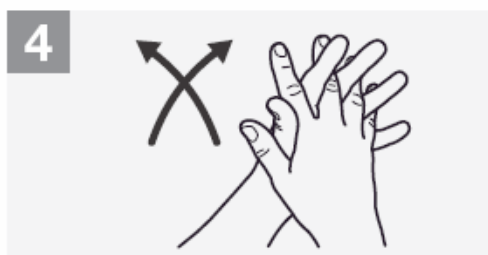
**Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos**



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



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



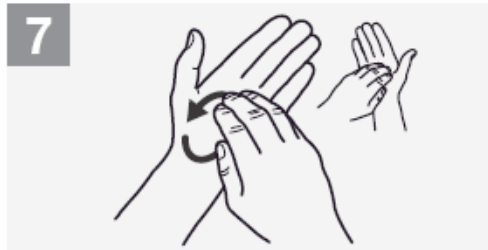
**Palma com palma com os dedos entrelaçados**



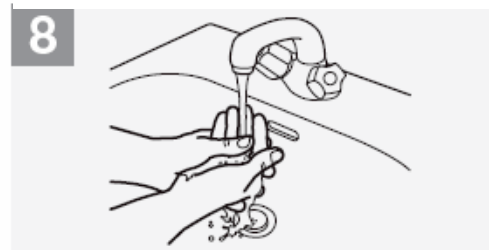
**Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados**



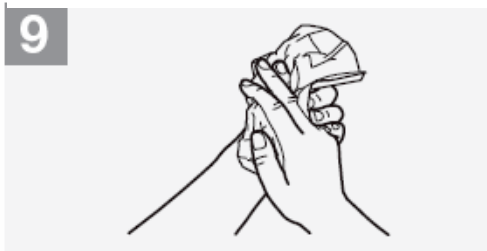
**Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa**



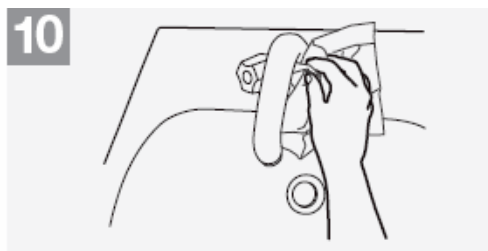
**Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa**



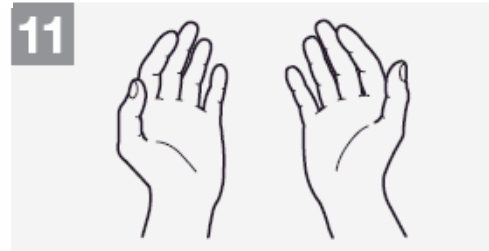
**Enxagúe as mãos com água**



**Seque as mãos com toalhete descartável**



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



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