



# Lave suas mãos

## Como higienizar as mãos com água e sabonete?

Duração do procedimento: 40 a 60 seg



Aplique **sabão** nas palmas das mãos friccionando-as entre si. **Esfregue** e entrelace dedos, dorso da mão e punhos.



**Não esqueça** de lavar bem as unhas e polegares de ambas as mãos. Faça **movimentos circulares**.



**Enxágue bem** as mãos com água. Seque as mãos com **papel toalha descartável**. Para o fechamento de torneiras, utilize papel toalha.

## Como higienizar as mãos com álcool em gel?

Duração do procedimento: 20 a 30 seg



Aplique uma **quantidade suficiente** de álcool em gel em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos. **Esfregue** e entrelace dedos, dorso da mão e punhos. **Deixe secar naturalmente**.