

Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

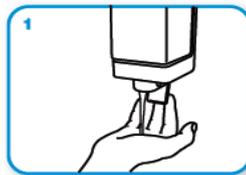


Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



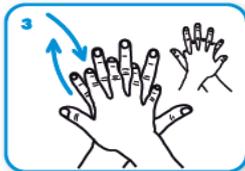
Molhe as mãos
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



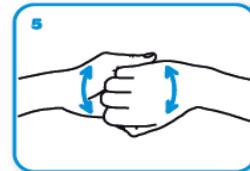
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso
esquerdo 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



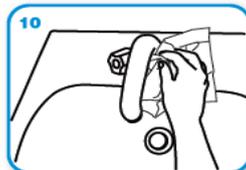
Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão
esquerda e vice versa



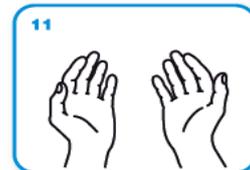
Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toalhete descartável



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



Agora as suas mãos
estão seguras.

Direção-Geral de Saúde
www.dgs.pt