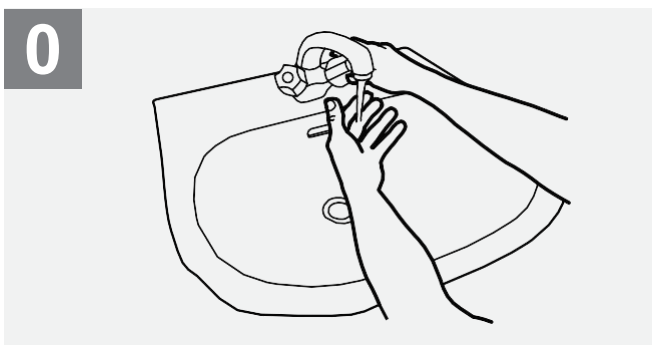


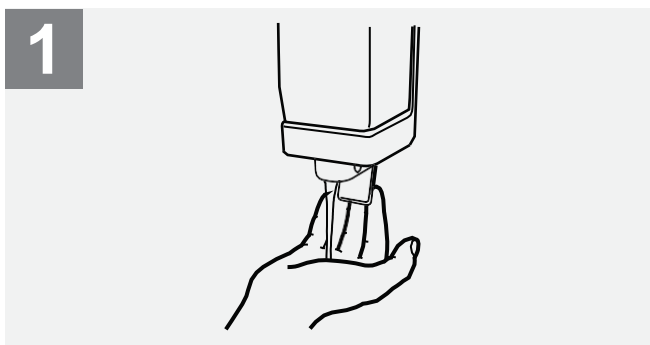
# Como lavar as Mãos?

LAVE AS MÃOS QUANDO ESTEJAM VISIVELMENTE SUJAS!  
NOUTROS CASOS, ESFREGUE AS MÃOS

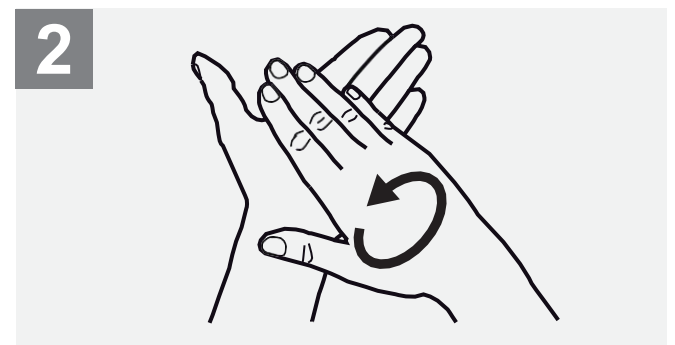
 **Duração do processo: 40-60 segundos**



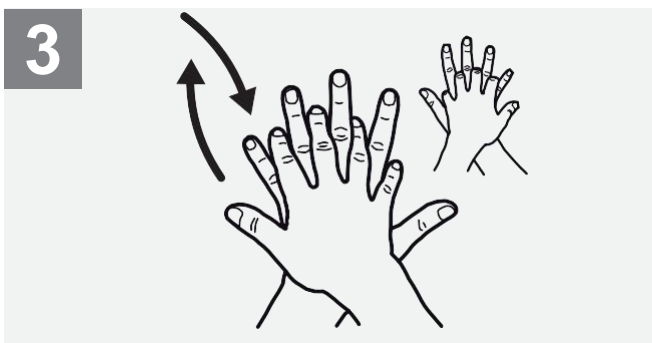
0 Molhe as mãos com água;



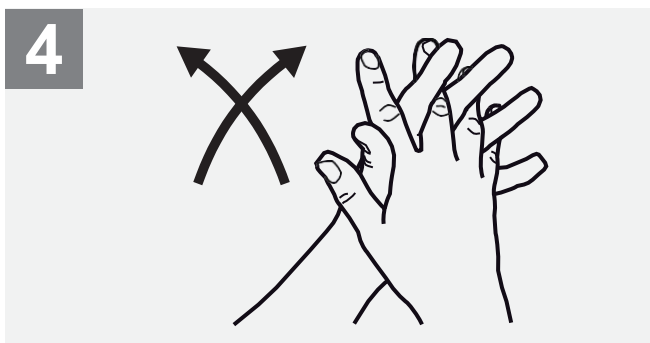
1 Use sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos;



2 Esfregue bem as palmas das mãos;



3 Palma direita sobre as costas da esquerda, interlaçando os dedos e vice-versa;



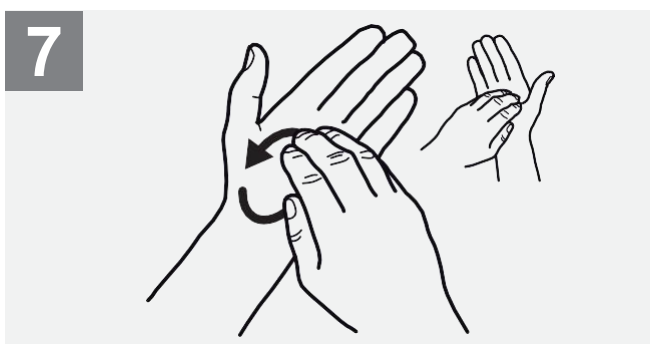
4 Palma na palma com os dedos entrelaçados;



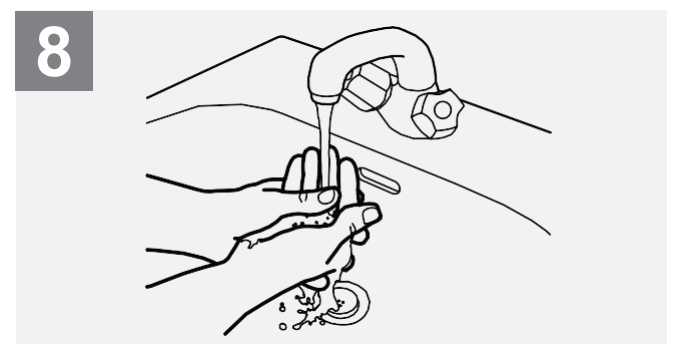
5 Dedos juntos entrelaçados;



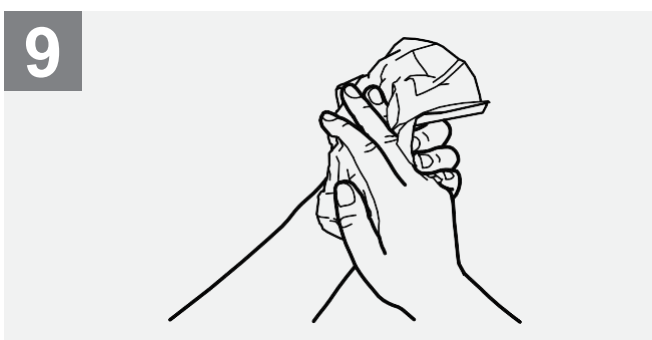
6 Esfregue de forma rotative o polegar esquerdo com a mão direita e vice-versa;



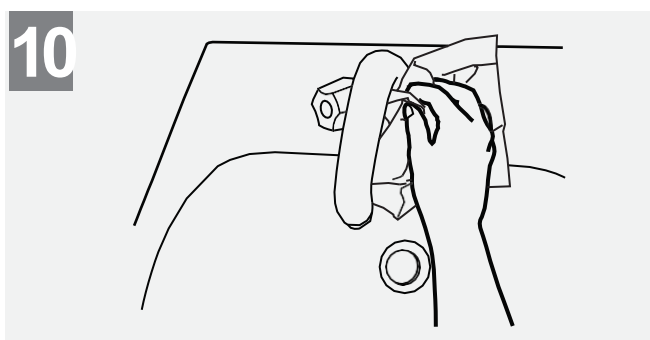
7 Esfregue de forma rotative para a frente e para trás com os dedos da mão direita na palma esquerda e vice-versa;



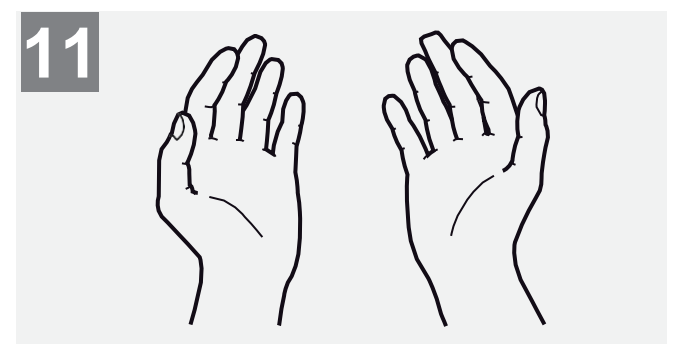
8 Lave as mãos com água;



9 Seque bem as mãos com um papel de uso único;



10 Use o papel para fechar a torneira;



11 Agora as suas mãos estão seguras.



World Health  
Organization

Patient Safety

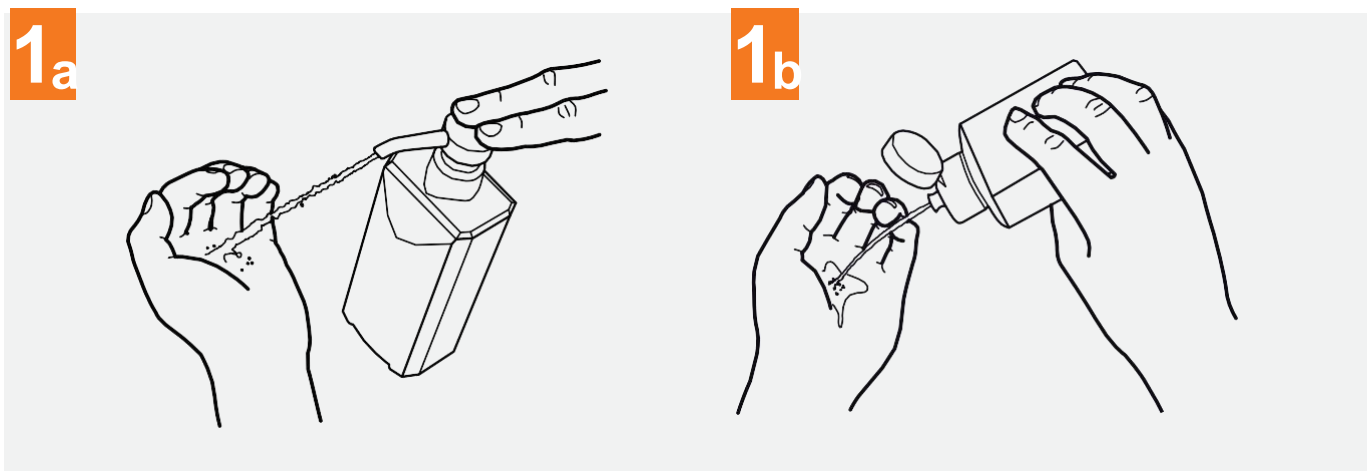
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

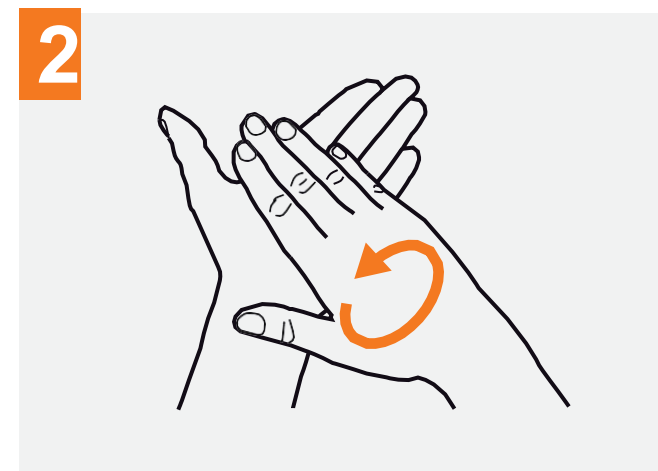
# Como desinfetar as mãos?

**ESFREGUE AS MÃOS PARA HIGIENE DE MÃOS!  
LAVE AS MÃOS SE VISIVELMENTE SUJAS**

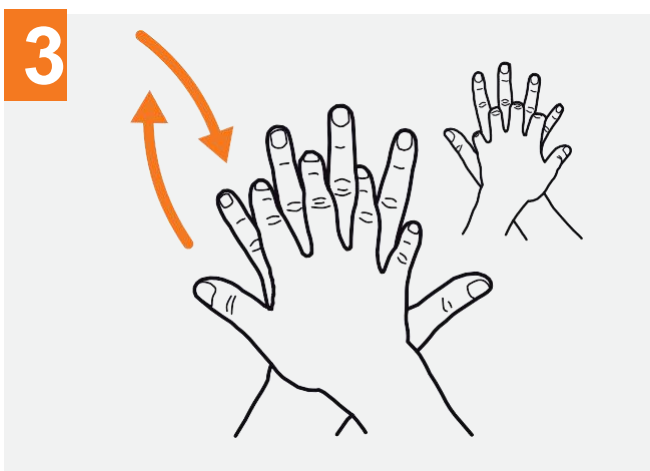
 **Duração do processo: 20-30 segundos**



1a Aplique um pouco do produto na mão, cobrindo toda a superfície;



2 Esfregue as palmas das mãos;



3 Palma direita sobre as costas da esquerda, interlaçando os dedos e vice-versa;



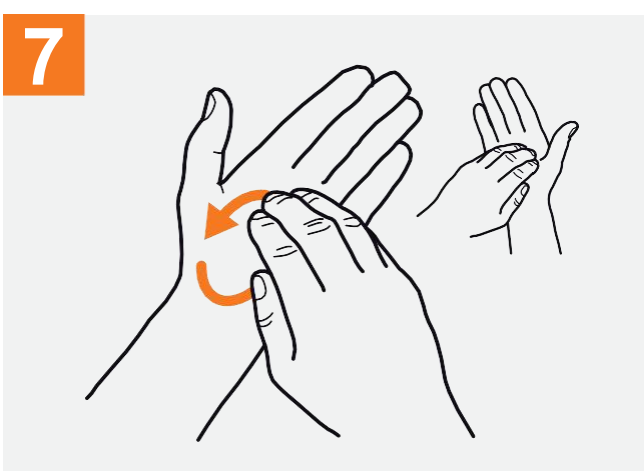
4 Palma na palma com os dedos entrelaçados;



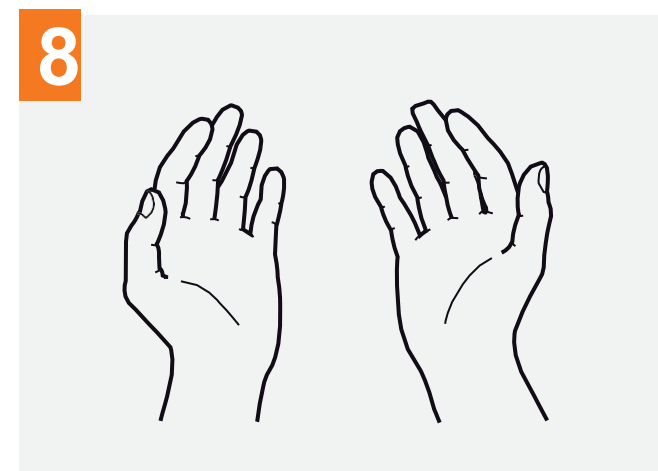
5 Dedos juntos entrelaçados;



6 Esfregue de forma rotativa o polegar esquerdo com a mão direita e vice-versa;



7 Esfregue de forma rotativa para a frente e para trás com os dedos da mão direita na palma esquerda e vice-versa;



8 Quando secas, as mãos estarão seguras.



**World Health  
Organization**

**Patient Safety**

A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**

**Clean Your Hands**