

Lavagem das mãos

Duração de todo o processo: 40 a 60 segundos



1 Molhe as mãos com água ...



2 ... e aplique sabão, de forma a cobrir toda a superfície da mão.



3 Esfregue as palmas das mãos uma na outra ...



4 ... a palma da mão direita sobre as costas da mão esquerda, com os dedos entrelaçados e vice versa ...



5 ... palma com palma com os dedos entrelaçados ...



6 ... costas dos dedos encaixados na palma da mão oposta ...



7 ... segure com a mão direita o polegar esquerdo e fricção com movimentos rotativos, e vice-versa ...



8 ... junte os dedos da mão direita e fricção-os com movimentos rotativos, no sentido horário e retrogrado, na palma da mão esquerda, e vice-versa.



9 Passe as mãos por água limpa (enxague) ...



10 ... seque-as cuidadosamente com uma toalha descartável ...



11 ... use a toalha para fechar a torneira...



12 ... as suas mãos estão seguras.