

Lavagem eficaz das mãos

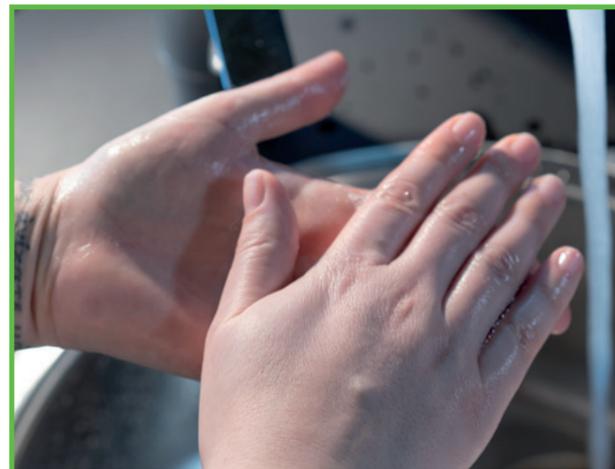
Duração do procedimento: pelo menos 20 segundos



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique muito sabão



3 Esfregue as palmas das mãos uma na outra



4 Esfregue o dorso de cada mão com a palma da mão oposta, com os dedos entrelaçados



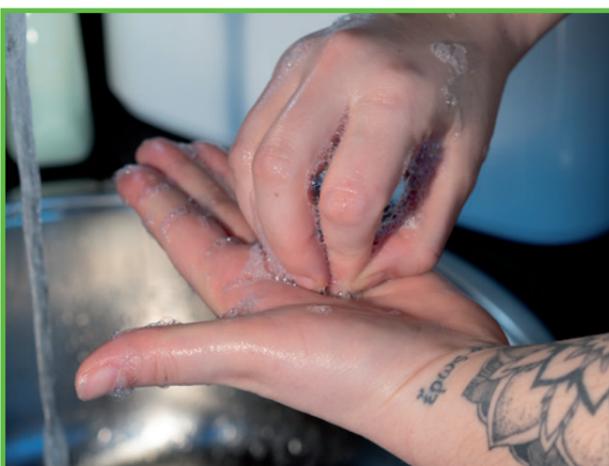
5 Esfregue palma com palma, com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o dorso dos dedos na palma oposta com os dedos entrelaçados



7 Esfregue os polegares em gatilho com a mão oposta, com um movimento rotativo



8 Esfregue as pontas dos dedos na palma da mão oposta, com um movimento circular



9 Enxague bem as suas mãos com água



10 Seque bem as mãos com um toalhete descartável



11 Mantenha o toalhete na mão e use-o para fechar a torneira



As suas mãos estão
agora limpas e seguras!