

# HIGIENE DAS MÃOS

## COMO USAR **ÁGUA** E **SABÃO**

Use em todas as situações onde existe a disponibilidade de água e sabão.

- Enxagúe as mãos com água corrente quente, acrescente sabão às palmas das mãos e esfregue uma na outra para produzir espuma
- Cubra meticulosamente todas as superfícies das suas mãos e dedos (incluindo as unhas) durante 10 a 15 segundos.
- Enxagúe sob água corrente quente
- Seque as mãos minuciosamente com uma toalha de uso único ou com um secador de mãos.
- Feche a torneira usando uma toalha de papel limpa

## COMO USAR UM PRODUTO À BASE DE ÁLCOOL PARA ESFREGAR AS MÃOS

Use sempre que **NÃO** tenha água e sabão disponíveis, excepto se as mãos estiverem visivelmente sujas.

- Coloque uma pequena quantidade de produto (aproximadamente do tamanho de uma moeda de cinco cêntimos) à base de álcool nas mãos para as esfregar.
- Esfregue o produto nas pontas dos seus dedos, em ambos os lados das mãos e entre os dedos.
- Continue a esfregar até as mãos secarem.
- Não há necessidade de enxaguar ou de secar.

Aviso: Este produto é inflamável quando molhado, pelo que deve certificar-se de que as suas mãos estão secas antes de efectuar outra tarefa.

AJUDE A  
**PREVENIR**  
A DISSEMINAÇÃO DE  
**INFECCÕES**