

MEDIDAS PREVENTIVAS DE CONTÁGIO POR CORONAVÍRUS

Como lavar as mãos correctamente

Utilize
ÁGUA E SABÃO [40-60 segundos]
OU
Uma **SOLUÇÃO ALCOÓLICA** [20-30 segundos]

PALMA CONTRA DORSO

Palma da mão esquerda sobre o dorso da mão direita, com os dedos entrelaçados, e vice-versa.



PALMA CONTRA PALMA

Com os dedos entrelaçados

Dorso dos dedos

contra a palma oposta com os dedos dobrados

Friccione em rotação,

com o polegar direito dentro da palma da mão esquerda, e vice-versa



Esfregue as **pontas dos dedos** na palma da mão.

ÁGUA E SABÃO: Enxágue e seque **com toalhete de uso único**. Use o mesmo toalhete para fechar a torneira

ou

SOLUÇÃO ALCOÓLICA: deixe secar ao ar.

