

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



1



Molhe as mãos e antebraços;

2



Aplique o sabonete e faça a higienização por aproximadamente 1 minuto, seguindo os passos seguintes;

3



Esfregue uma palma contra a outra;

4



Esfregue o dorso de cada mão com os dedos entrelaçados;

5



Esfregue o polegar de cada mão de forma rotacional;

6



Esfregue as pontas dos dedos e as unhas contra as palmas das mãos de forma circular;

7



Esfregue os punhos e antebraços de forma circular;

8



Abra a torneira, preferencialmente, com o cotovelo, quando automática, ou utilizando papel;

9



Enxágue as mãos, removendo o sabonete, evitando o contato direto com a torneira e a cuba;

10



Seque as mãos com papel toalha não reciclado. Se necessário, utilize o próprio papel para fechar a torneira;

11



Jogue o papel na lixeira, utilizando os pés para acionar o pedal de abertura;

12



Aplique álcool 70% nas mãos, acionando o dispensador com o cotovelo ou com papel, e deixe secar naturalmente. Realize este procedimento apenas quando o sabonete utilizado não for antisséptico.

Assista ao vídeo da higienização das mãos

