

## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



**1** Molhar as mãos e antebraços



**7** Esfregar os punhos e antebraços de forma circular.



**2** Aplicar o sabonete antisséptico e fazer a higienização por aproximadamente 3 min.



**8** Enxaguar as mãos, retirando o sabonete. Evitar o contato direto das mãos com a torneira.



**3** Esfregar uma palma contra a outra.



**9** Secar as mãos com papel toalha não reciclado.



**4** Esfregar o dorso de cada mão com os dedos entrelaçados.



**10** Jogar o papel no lixo, utilizando os pés para acionar o pedal da lixeira.



**5** Esfregar o polegar de cada mão de forma rotacional.



**6** Esfregar as pontas dos dedos e as unhas contra as palmas das mãos de forma circular.



**11** Aplicar álcool gel 70% nas mãos e deixar secar naturalmente. Realizar esse procedimento apenas se o sabonete não for antisséptico.