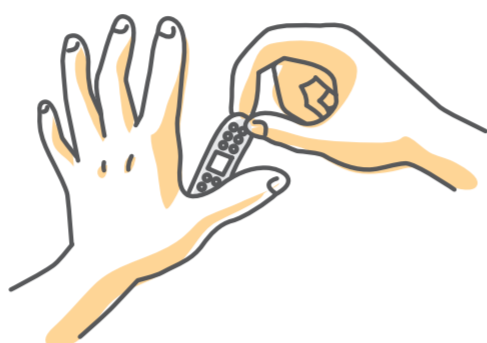


# Como lavar as mãos

## com água e sabão

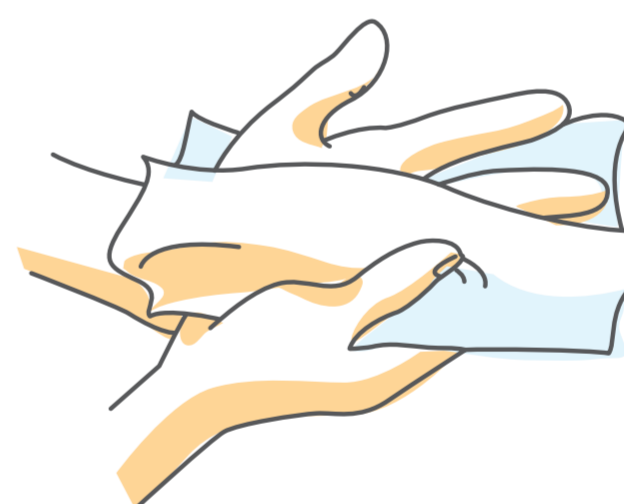


- Remover jóias e outros artefactos das mãos

- Molhe as mãos com água quente e em seguida aplique sabão ou sabonete líquido



- Esfregue as mãos durante 20 segundos, dê especial atenção às costas das mãos e dedos, unhas, extremidades e interior dos dedos



- Enxagúe as mãos sob água abundante

- Seque com toalhete descartável

A higiene das mãos é crucial para reduzir a transmissão de infecções. Esta inclui a lavagem com utilização de produtos à base de álcool (gel, spray e espumas) e água com sabão tradicional/líquido. O gel, spray e espuma com efeito anti microbiano não requerem a utilização de água.

Se as mãos estiverem visivelmente sujas ou contaminados com secreções respiratórias, lave sempre as mãos com água e sabão. Quando as mãos não estão visivelmente sujas pode usar produtos à base de álcool.

Garanta a acessibilidade de instalações e produtos necessário às instruções acima.



**ecosaúde**  
porque a vida não pára

[www.ecosaude.pt](http://www.ecosaude.pt)