

COMO HIGIENIZAR AS MÃOS



1- ABRA A TORNEIRA E MOLHE AS MÃOS, EVITANDO ENCOSTAR-SE AO LAVATÓRIO



2- APLICAR NA PALMA DA MÃO A QUANTIDADE SUFICIENTE DE SABÃO LIQUIDO PARA COBRIR TODA A SUPERFÍCIE DAS MÃOS



3- ENSABOE AS PALMAS DAS MÃOS, FRICCIONANDO-AS ENTRE SI



4- ESFREGUE A PALMA DA MÃO DIREITA CONTRA O DORSO DA MÃO ESQUERDA E VICE VERSA



5- ENTRELACE OS DEDOS E FRICCIONE OS ESPAÇOS ENTERDIGITAIS



6- ESFREGUE O DORSO DOS DEDOS DE UMA MÃO COM A PALMA DA MÃO OPOSTA E VICE-VERSA, SEGURANDO OS DEDOS COM MOVIMENTOS DE VAIVÉM



7- ESFREGUE O POLEGAR DIREITO, COM O AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO ESQUERDA E VICE-VERSA, UTILIZANDO MOVIMENTO CIRCULAR



8- FRICCIONE AS POLPAS DIGITAIS E UNHAS DA MÃO ESQUERDA CONTRA A PALMA DA MÃO DIREITA, FECHADA EM CONCHA E VICE-VERSA, FAZENDO MOVIMENTOS CIRCULARES



9- ESFREGUE O PUNHO ESQUERDO, COM O AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO DIREITA E VICE-VERSA, UTILIZANDO MOVIMENTOS CIRCULARES



10- ENXAGUE AS MÃOS, RETIRANDO OS RESÍDUOS DE SABÃO. EVITE CONTACTO DIRECTO DAS MÃOS ENSABOADAS COM A TORNEIRA



11- SEQUE AS MÃOS COM PAPEL/ TOALHA DESCARTÁVEL, INICIANDO PELAS MÃOS E SEGUINDO PELOS PUNHOS.

Maria Vareta



**INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL**