

COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE



1
Molhe as mãos com água



2
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete



3
Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si



4
Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



5
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa



7
Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa



8
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa



9
Enxágue bem as mãos com água



10
Seque as mãos com papel toalha descartável



11
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



12
Agora suas mãos estão seguras