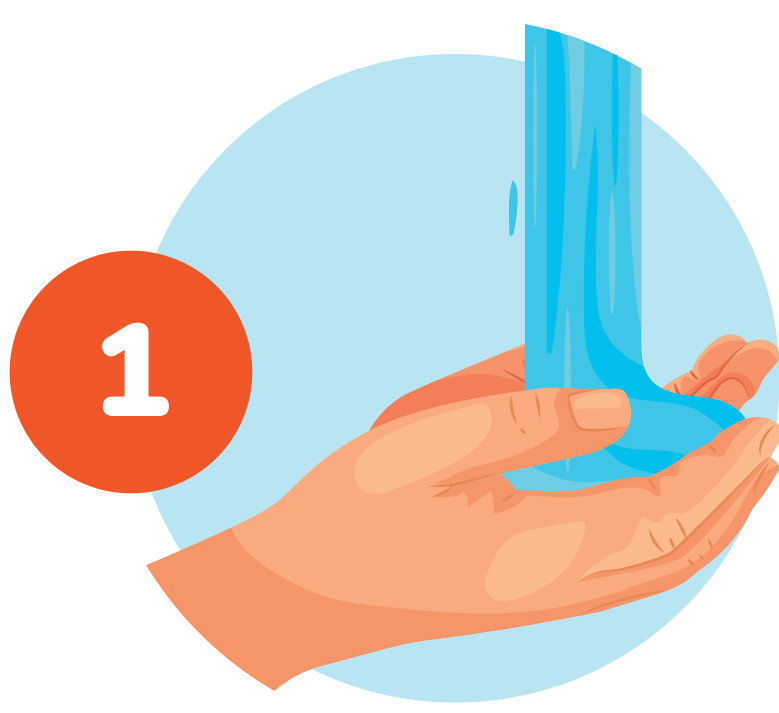


## Higienize as mãos: salve vidas!



**Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.**



**Aplique na palma da mão uma quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).**



**Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.**



**Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.**



**Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.**



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



**Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.**



**Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.**



**Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.**



**Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.**



**Seque as mãos com um papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo para os punhos.**