

Como Lavar as Mãos

🕒 Duração de todo o procedimento: 40-60 segundos



1 Molhe as mãos com água;



2 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos;



3 Esfregue as palmas das mãos uma na outra;



4 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa;



5 Palma com palma com os dedos entrelaçados;



6 Dorso dos dedos nas palmas opostas com os dedos interligados;



7 Fricção rotativa do polegar esquerdo envolvido na palma direita e vice-versa;



8 Fricção rotativa, para trás e para a frente, com os dedos unidos da mão direita na palma esquerda e vice-versa;



9 Enxague as mãos com água;



10 Seque as mãos cuidadosamente com uma toalha de uso único;



11 Use a toalha para fechar a torneira;



12 As suas mãos estão agora seguras.