



Higienização Simples das Mãos

Passo a passo

1 – Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



2 – Aplicar na palma da mão, quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3 – Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4 – Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



5 – Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



6 – Esfregar 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 – Esfregar o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda, realizando movimento circular e vice-versa.



8 – Friccionar as polpas digitais e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.



9 – Esfregar o punho esquerdo com auxílio da palma da mão direita, realizando movimento circular, e vice-versa.



10 – Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11 – Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilizar papel toalha.

