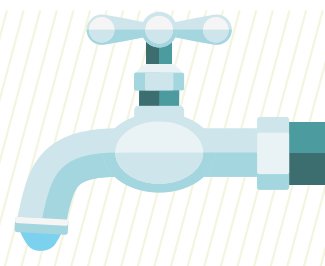


# QUANDO VOCÊ CUIDA DA HIGIENE DAS MÃOS ESTÁ CUIDANDO DA PRÓPRIA SAÚDE

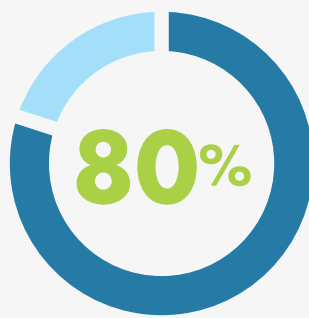


## VOCÊ SABIA?

LAVAR AS MÃOS  
É A MEDIDA MAIS  
**IMPORTANTE**  
CONTRA  
**INFECÇÕES.**

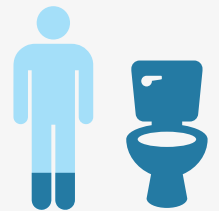
AS MÃOS CARREGAM  
**3 MIL**  
TIPOS DE BACTÉRIAS.

A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS  
PODE SER TÃO EFETIVA QUANTO A  
**VACINAÇÃO** E REDUZIR  
EM **50%** AS MORTES DE CRIANÇAS  
POR DIARREIA.



DA POPULAÇÃO É AFETADA  
POR **MALES** PROVENIENTES  
DA **HIGIENIZAÇÃO INCORRETA** DAS MÃOS.

>>> E APENAS **19%**  
>>> LAVA AS MÃOS APÓS  
>>> USAR O BANHEIRO.



## COMO LAVAR DO JEITO CERTO:



**1**  
ABRIR A TORNEIRA E  
MOLHAR AS MÃOS, EVITANDO  
ENCOSTAR-SE NA PIA.



**2**  
APLICAR NA PALMA DA MÃO  
QUANTIDADE SUFICIENTE DE  
SABONETE LÍQUIDO PARA COBRIR  
TODAS AS SUPERFÍCIES 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  
NO DORSO DA MÃO ESQUERDA,  
ENTRELAÇANDO OS DEDOS,  
E VICE-VERSA.



**5**  
ENTRELAÇAR OS DEDOS E  
FRICCIÓNAR OS ESPAÇOS  
INTERDIGITAIS.



**6**  
ESFREGAR O DORSO DOS DEDOS  
DE UMA DAS MÃOS COM A PALMA  
DA MÃO OPOSTA, SEGURANDO  
OS DEDOS, COM MOVIMENTO DE  
VAIVÉM, E VICE-VERSA.



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



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



**9**  
ENXAGUAR AS  
MÃOS, RETIRANDO  
OS RESÍDUOS DE  
SABONETE. EVITAR  
CONTATO DIRETO DAS  
MÃOS ENSABOADAS  
COM A TORNEIRA.



**10**  
SECAR AS MÃOS  
COM PAPEL TOALHA  
DESCARTÁVEL,  
INICIANDO PELAS MÃOS  
E SEGUINDO PELOS  
PUNHOS. NO CASO  
DE TORNEIRAS COM  
CONTATO MANUAL PARA  
FECHAMENTO, UTILIZAR  
SEMPRE PAPEL TOALHA.