

Sabão. Água. Mãos limpas.

Esfregue todas as superfícies das mãos durante pelo menos 20 segundos.



01 Molhar e ensaboar

Molhe as mãos com água corrente. Aplique sabão líquido suficiente para cobrir as duas mãos.

02 Palmas e costas das mãos

Esfregue as palmas uma na outra e depois cada palma nas costas da outra mão.

03 Entre os dedos

Entrelace os dedos. Esfregue entre eles e limpe as costas dos dedos.

04 Polegares e pontas dos dedos

Esfregue cada polegar. Esfregue as pontas dos dedos e as unhas na palma da outra mão.

05 Enxaguar

Enxague todo o sabão com água corrente limpa.

06 Secar e fechar a torneira

Seque com uma toalha descartável. Use-a para fechar uma torneira manual.

Lave antes de preparar alimentos e depois de mexer em alimentos crus, ir à casa de banho, mexer no lixo, limpar, fazer pausas ou tocar na cara ou no telemóvel. As luvas e o gel desinfetante não substituem a lavagem das mãos.