

Vírus da gripe. Previna-se.

LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABONETE, ESPECIALMENTE DEPOIS DE TOSSIR OU ESPIRRAR.
OUTRA OPÇÃO É O USO DE ÁLCOOL GEL PARA LIMPEZA DAS MÃOS.

 Duração de todo o procedimento: 40 a 60 segundos.



Molhe as mãos com água.



Aplique a quantidade suficiente de sabonete para ensaboar as mãos.



Ensabeie as palmas das mãos esfregando-as entre si.



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



Entrelace os dedos e esfregue os espaços entre eles.



Encaixe as mãos em forma de meia concha e faça movimentos de vai e vem segurando os dedos, troque a posição das mãos e faça o mesmo movimento.



Esfregue o polegar esquerdo, utilizando-se de movimento circular, com o auxílio da palma da mão direita, e vice-versa.



Esfregue as pontas dos dedos e unhas contra a palma da mão fazendo movimentos circulares e depois faça o mesmo na outra mão.



Enxague bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Utilize sempre o papel toalha para fechar a torneira e jogue-o no lixo após o uso.



Agora, as suas mãos estão limpas.