

COMO LAVAR AS MÃOS?



@alunoscontraocorona

PASSO 1:

Molhe as mãos e os pulsos com água corrente.

PASSO 2:

Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e os pulsos molhados.

PASSO 3:

Esfregue todas as superfícies por pelo menos **20 segundos**.

PASSO 4:

Enxágue abundantemente com água corrente.

PASSO 5:

Seque as mãos com papel toalha descartável ou com uma toalha limpa de uso individual.

Comece esfregando as palmas das mãos



Entrelace os dedos e lave as costas de uma mão com a palma da outra



Esfregue os punhos com a palma da outra mão em movimentos circulares



Esfregue os dedos com as mãos entrelaçadas



Gire a mão fechada sobre o polegar da outra mão



Com as mãos em concha, passe as pontas dos dedos sobre a palma da outra mão para limpar unhas

