

# COMO LAVAR CORRETAMENTE AS MÃOS?



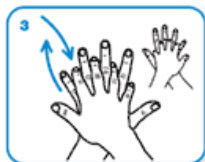
Molhe as mãos com água



Cubra as mãos com a espuma do sabão



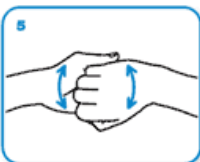
Esfregue bem as palmas



Esfregue o dorso com a palma das mãos.



Lave as palmas com os dedos entrelaçados



Esfregue a base dos dedos nas palmas das mãos



Limpe o polegar esquerdo com a palma da mão direita e vice-versa



Esfregue novamente as palmas das mãos com a ponta dos dedos



Enxague todo o sabão



Enxague as mãos com uma toalha descartável



Use esta mesma toalha para desligar a torneira



Pronto, suas mãos estão completamente limpas!

*medidas simples  
salvam vidas*



Adapted with permission from  
Canada's Hand Hygiene Campaign

**JÁ LAVOU AS  
SUAS MÃOS  
HOJE?**



**LAVE AS MÃOS,  
SALVE VIDAS!**

A lavagem correta das mãos deve ter uma duração de 40 a 60 segundos.

Elaborado por: Joana Pessoa  
Maio/2014  
Revisto em: Maio/2018



## AS MÃOS E AS INFEÇÕES...

As mãos são a principal fonte de transmissão de microrganismos!



Alguns destes microrganismos provocam doenças, tais como constipações, gripes e diarreias, que nalgumas pessoas podem ser mais graves e levar à necessidade de hospitalização.

**O controlo da infeção está nas nossas mãos!**

## PORQUE DEVEMOS LAVAR AS MÃOS?

Lavar as mãos corretamente com água e sabão é a forma mais simples de prevenir a transmissão de infeções, protegendo-se a si e aos que o rodeiam.

É importante que as crianças saibam desde cedo quais os benefícios e a importância da lavagem das mãos.



Encorajá-las a lavar as mãos vai ajudar a que esta prática se torne um hábito ao longo da vida!

## QUANDO LAVAR AS MÃOS?

- Sempre que as mãos se encontrem sujas
- Antes de comer ou manusear alimentos
- Após ter utilizado a casa-de-banho
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Após tocar em animais ou nos seus dejetos
- Após mudar fraldas
- Antes e após tocar em doentes ou feridas
- Antes e após visitas ou idas ao hospital ou centro de saúde

**Nos hospitais e centros de saúde estão habitualmente disponíveis soluções alcoólicas para desinfeção das mãos, que podem ser uma alternativa à lavagem.**

