# Lavesuas mãos da forma correct

correta correta coseudiaadia!

Lave as mãos antes que germes invisíveis sejam transmitidos aos olhos, nariz ou boca

# [Lavar as mãos] salva vidas!

Para proteger a si próprio e as pessoas importantes para você,

lave as mão da forma correta!

#### Dr. Nobuo MURAKAMI

Diretor Executivo do Centro de Exames de Saúde de Gifu Professor Emérito da Universidade de Gifu

Membro do Comitê de Combate a Doenças Infecciosas da Província de Gifu

Presidente da Associação de Cooperação no Combate a Doenças Infecciosas da Província de Gifu





Lavar as mãos é essencial para prevenir

a contaminação de

Molhe as mãos com água corrente



Faça espuma com o sabão



Lave bem a palma e as costas da mão



Ponta dos dedos e unhas



**Polegares** 



Entre os dedos



Enxágue bem

com água



Seque as mãos com uma toalha limpa ou papel toalha

### Quando lavar?

- Quando chegar em casa, depois de usar o banheiro
- Antes de comer ou cozinhar
- > Após trocar fraldas
- Depois de tocar em superfícies que muitas pessoas tocam

## ■O que preciso para lavar as mãos?

- > Sabão (de preferência líquido ou em espuma)
- Toalha de papel ou lenço de bolso (não compartilhe toalhas)

O álcool gel pode ser usado após a lavagem das mãos ou, caso não tenha acesso a uma pia, como uma alternativa eficaz.

Vídeo do Minamo sobre como lavar as mãos



