

# LAVAR AS MÃOS

## PROCEDIMENTO



**Molhe as mãos com água.**



**Aplique a quantidade de sabonete líquido suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.**



**Esfregue as palmas das mãos, friccionando-as entre si.**



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



**Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais**



**Esfregue o dorso dos dedos de uma das mãos com a palma da mão oposta, com movimentos vai e vem, segurando os dedos, e vice-versa.**



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



**Friccione, fazendo movimento circular, as polpas digitais e as unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa.**



**Friccione, fazendo movimento circular, as polpas digitais e as unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa.**



**Enxague bem as mãos com água.**



**Seque as mãos com dispositivo de secagem das mãos ou com toalhete descartável.**