

Medidas eficazes contra doenças infecciosas,  
como o novo coronavírus

# Sobre a lavagem correta das mãos

Através do contato com maçaneta, alça do trem entre outros  
objectos, a sua mão pode estar contaminada com vírus.  
Vamos nos esforçar para lavar as mãos da seguinte forma.

## FORMA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS

! Antes de lavar as mãos:

- Mantenha suas unhas curtas
- Retire seu relógio de pulso e os anéis

1



Molhe bem as mãos com água corrente, aplique o sabão e esfregue bem as palmas.

2



Esfregue o dorso da mão como se fosse alongá-la.

3



Esfregue bem a ponta dos dedos e o espaço entre os dedos.

4



Lave entre os dedos.

5



Lave o polegar com a palma da outra mão, fazendo movimento circular.

6



Não esqueça de lavar os pulsos também.

Depois de lavar com sabão, enxague bem com água corrente,  
e seque bem com uma toalha limpa ou papel toalha.



Agência do Gabinete para Gestão de Crises de Doenças Infecciosas

