

# Proteção por lavagem adequada das mãos

Lavar bem as mãos para remover agentes patogénicos.  
Seguir os 5 passos.

1



## Molhar as mãos

Molhar primeiro as mãos com água corrente

2



## Usar sabão

Ensaboar as mãos e dedos completamente

3



## Não ter pressa

Friccionar as mãos durante pelo menos 20 a 30 segundos

4



## Enxaguar abundantemente

Enxaguar bem as mãos em água corrente

5



## Secar as mãos rigorosamente

Secar bem as mãos com toalhetes descartáveis