

Doença Coronavírus 2019 (COVID-19)

Como lavar as mãos



A lavagem das mãos
deve durar pelo menos
15 segundos

1

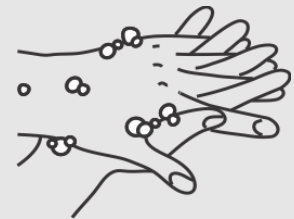
Molhe as mãos com
água morna.

2

Aplique o sabão.

3

Faça espuma e
esfregue uma palma
contra a outra.

4

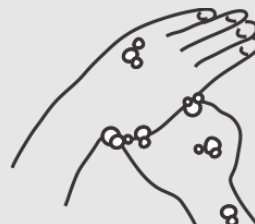
Esfregue entre os dedos
e à volta deles.

5

Esfregue as costas duma
mão com a palma da
outra.

6

Esfregue as pontas dos
dedos de cada mão
contra a palma da outra.

7

Esfregue cada polegar
com a outra mão.

8

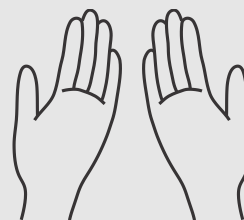
Enxague bem com água
a correr.

9

Seque as mãos com
toalha de papel.

10

Feche a água com a
toalha de papel.

11

As suas mãos agora
estão limpas.

Como usar o desinfetante das mãos



Esfregue as mãos durante pelo menos 15 segundos

1



Apique 1 ou 2 vezes o produto nas palmas das mãos secas.

2



Esfregue as mãos, palma contra palma.

3



Esfregue entre os dedos e à volta deles.

4



Esfregue as costas duma mão com a palma da outra.

5



Esfregue as pontas dos dedos de cada mão contra a palma da outra.

6



Esfregue cada polegar com a outra mão.

7



Esfregue as mãos até o produto secar. Não use toalhas de papel.

8



Uma vez secas, as suas mãos estão limpas.

Fontes:

Agência do Ontário para a Promoção e Proteção da Saúde (Public Health Ontario), Comissão de Consulta Provincial de Doenças Infecciosas. As melhores práticas para a higiene das mãos em instituições de cuidados de saúde [Internet]. 4ª ed. Toronto, ON: Imprensa Nacional para o Ontário, 2014. Disponível em: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

A informação contida neste documento está em vigor a partir de 16 de março de 2020

© Imprensa Nacional para o Ontário, 2020

Ontario 