

## Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

# Lavagem das mãos

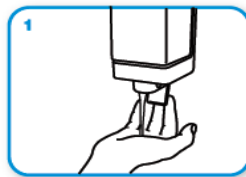


Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 Duração total do procedimento: **40-60 seg.**



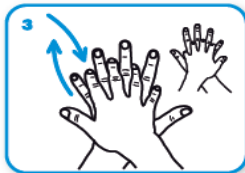
Molhe as mãos  
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir  
todas as superfícies das mãos



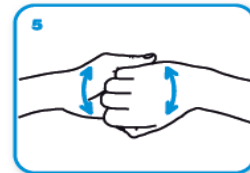
Esfregue as palmas das  
mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso  
esquerdo com os dedos  
entrelaçados e vice versa



Palma com palma  
com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos  
nas palmas opostas com  
os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar  
esquerdo em sentido  
rotativo, entrelaçado na  
palma direita e vice versa



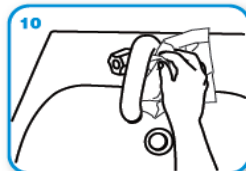
Esfregue rotativamente para trás  
e para a frente os dedos da mão  
direita na palma da mão  
esquerda e vice versa



Enxague as mãos  
com água



Seque as mãos com  
toalhete descartável



Utilize o toalhete para  
fechar a torneira se esta  
for de comando manual



Agora as suas mãos  
estão seguras.

Direção-Geral de Saúde  
www.dgs.pt

## Técnica de Higiene das Mãos com SABA

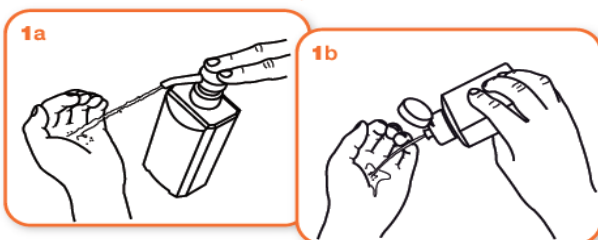
# Fricção Antissética das mãos



Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.



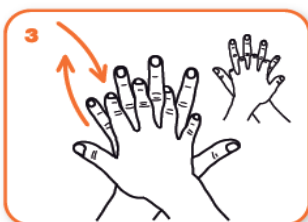
Duração total do procedimento: **20-30 seg.**



1a  
1b  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



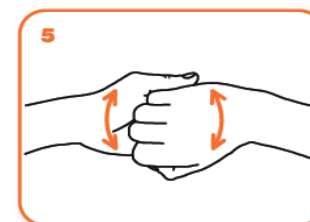
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



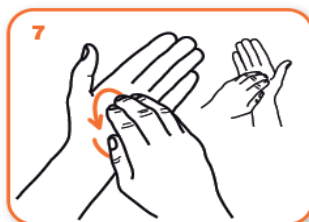
4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



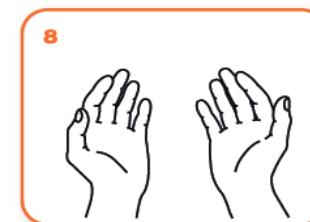
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.