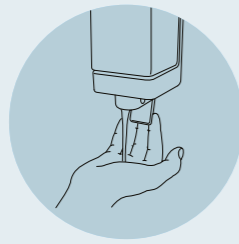


# ANTE UM CORONAVÍRUS...

## Como **lavar** bem as mãos?



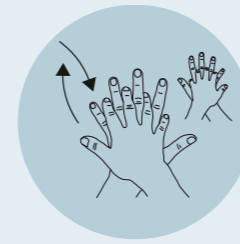
**Comece molhando as mãos** com água abundante



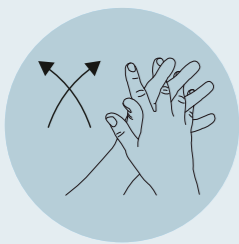
**Deposite** nas palmas de suas mãos sabão o suficiente para cobrir toda a superfície



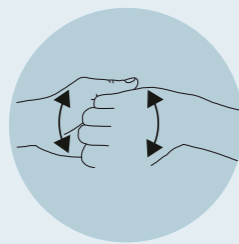
**Esfregue** as palmas de suas mãos durante alguns segundos



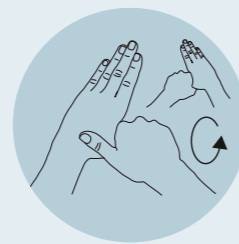
**Esfregue** a palma da mão direita contra as costas da mão esquerda, entrelaçando os dedos e, depois, faça o mesmo vice-versa



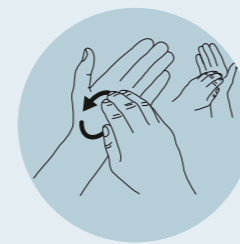
**Esfregue** as palmas das mãos entre si com os dedos entrelaçados



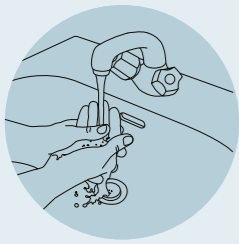
**Esfregue** as costas dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando-os



Em um **movimento rotativo**, esfregue o polegar esquerdo, segurando-o com a mão direita e, depois, faça o mesmo vice-versa



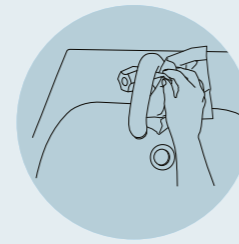
**Esfregue** as pontas dos dedos da mão direita contra a palma da mão esquerda em um movimento de rotação e, depois, faça o mesmo vice-versa



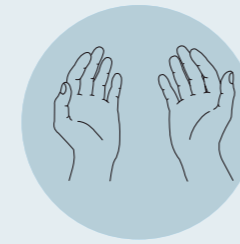
**Enxague** as mãos com água



**Seque** com uma toalha descartável



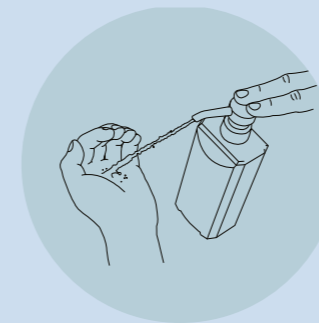
**Feche e limpe** a torneira com a toalha



**Agora** suas mãos estão seguras



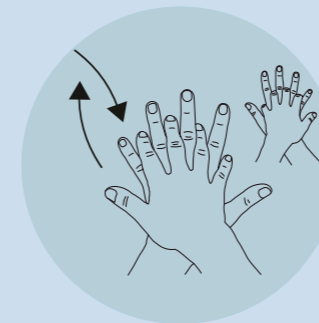
## E como **desinfetá-las**?



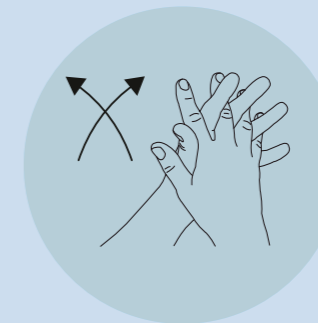
**Deposite** na palma da sua mão uma quantidade suficiente de álcool em gel para cobrir toda a superfície



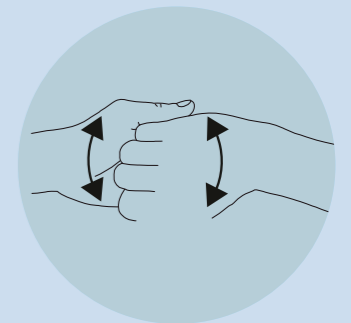
**Esfregue** as palmas das mãos por alguns segundos



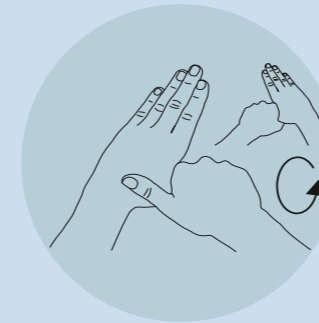
**Esfregue** a palma da mão direita contra as costas da mão esquerda, entrelaçando os dedos e, depois, faça o mesmo vice-versa



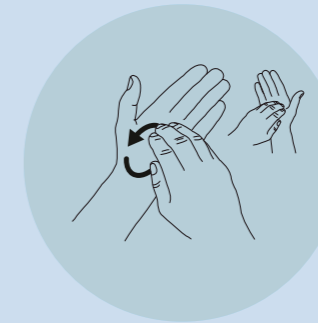
**Esfregue** as palmas das mãos com os dedos entrelaçados



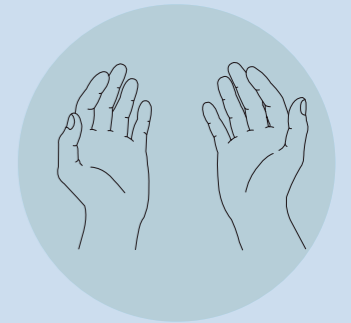
**Esfregue** as costas dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando-os



**Esfregue** o polegar esquerdo em um **movimento rotacional**, pegando-o com a mão direita e, depois, faça o mesmo vice-versa



**Esfregue** as pontas dos dedos da mão direita contra a palma da mão esquerda em um movimento de rotação e, depois, faça o mesmo vice-versa



**Agora** suas mãos estão seguras