

# Como lavar as mãos



MOLHE AS MÃOS  
COM ÁGUA



APLIQUE SABÃO  
SUFICIENTE PARA COBRIR  
TODAS AS SUPERFÍCIES  
DAS MÃOS



ESFREGUE AS PALMAS  
DAS MÃOS, UMA NA OUTRA



PALMA COM PALMA, COM  
OS DEDOS ENTRELAÇADOS



ESFREGAR O POLEGAR  
EM SENTIDO ROTATIVO



ESFREGAR ROTATIVAMENTE  
OS DEDOS NA PALMA  
DA MÃO CONTRÁRIA



ENXAGUAR AS MÃOS  
COM ÁGUA



SECAR AS MÃOS COM UM  
TOALHETE DESCARTÁVEL

Pela sua Saúde!  
Proteja-se e siga  
as recomendações  
da Direção-Geral da Saúde

## Máscara de Proteção reutilizável



**MÉDIO TEJO**  
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL



COFINANCIADO POR:

**CENTRO 2020**

**PORTUGAL 2020**





## Como colocar a máscara

- ① Lavar a máscara antes da primeira utilização
- ① Higienizar as mãos antes da colocação da máscara
- ① Ajustar a máscara por forma a tapar o nariz e o queixo
- ① Higienizar as mãos sempre que tocar na máscara durante a sua utilização



## Como remover a máscara

- ① Lavar bem as mãos antes de a retirar
- ① Remover a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos elásticos
- ① Fazer nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara
- ① Lavar a máscara, a 60 graus, antes da sua reutilização