

Higienização das mãos

A principal ação para a prevenção e eliminação das infecções é a higienização adequada das mãos.

A higienização das mãos pode ser feita com água e sabão (quando há sujidades visíveis) ou com preparação alcoólica (quando as mãos estiverem visivelmente limpas).

1



Retire adornos como anéis, alianças, relógios e pulseiras.

2



Aplique quantidade suficiente da preparação alcoólica para cobrir toda as superfícies das mãos.

3



Friccione as palmas das mãos entre si. A palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa, entrelaçando os dedos.

Friccione o polegar direito com auxílio da palma da mão esquerda e vice-versa, utilizando movimentos circulares.

Friccione polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita e vice-versa, fazendo movimentos circulares.

Friccione os punhos com movimentos circulares até secar. Não utilize o papel toalha.

4



5



6



O tempo recomendado para essa técnica é de 20 a 30 segundos.

Para higienização com água e sabão, utilize a mesma técnica. Feche a torneira sem se contaminar novamente e utilize o papel toalha para secagem das mãos. O tempo recomendado neste caso é de 40 a 60 segundos.