

Veja como higienizar as mãos corretamente!

Uma das soluções mais eficazes e simples para se proteger contra as doenças, inclusive o novo **coronavírus**, é higienizar bem as mãos. Confira o passo a passo:



1. Depois de molhar as mãos e passar o sabonete, esfregue uma palma na outra.



2. Lave entre os dedos, primeiro entrelaçando eles na parte de trás da mão e depois palma com palma.



3. Faça movimento de conchinhas com as mãos como se uma estivesse cumprimentando a outra.



4. Capriche na limpeza dos polegares com movimentos circulares.



5. Não se esqueça de lavar os punhos, as unhas e as pontas dos dedos.



6. Na hora de desligar a torneira, utilize o cotovelo ou um papel.



7. Pronto! Agora é só secar as mãos.



8. Se quiser reforçar ainda mais a limpeza, passe álcool gel 70%.