

# LAVE SEMPRE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO: PREVINE DOENÇAS E VOCÊ GANHA SAÚDE.

Micróbios, vírus e bactérias estão em todos os lugares. E o jeito mais simples de evitá-los é lavando as mãos com água e sabão. É uma ação simples que evita doenças e salva vidas.

**Mãos: toda vez que você lava, ganha saúde.**



Molhe as mãos com água.



Aplique a quantidade suficiente de sabonete para ensaboar as mãos.



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



Esfregue o dorso dos dedos de umadas mãos com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem, segurando os dedos, e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo, utilizando-se de movimento circular, com o auxílio da palma da mão direita, e vice-versa.



Friccione, fazendo movimento circular, as polpas digitais e as unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, e vice-versa.



Enxague bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Utilize sempre o papel toalha para fechar a torneira e jogue-o no lixo após o uso.



Agora, as suas mãos estão limpas.

15 de outubro  
Dia Mundial de  
Lavar as Mãos



[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Ministério da Saúde  
Governo Federal