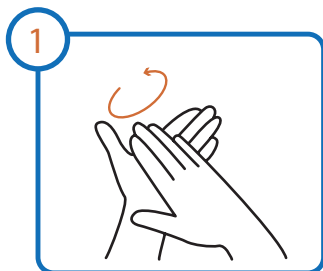
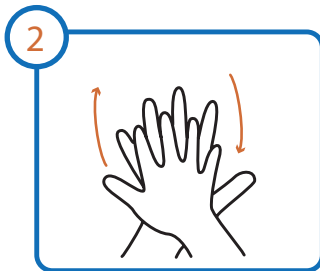


HIGIENIZE SUAS MÃOS

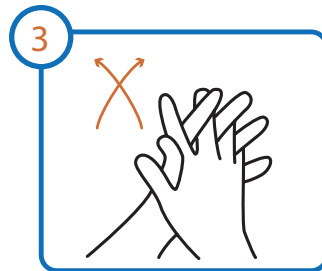
com água e sabão por 40 a 60 segundos



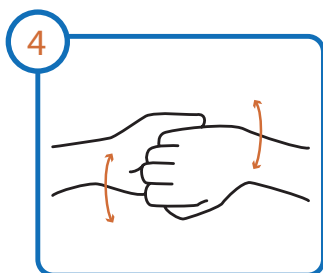
Ensaboie as palmas das mãos, friccionando-as entre si



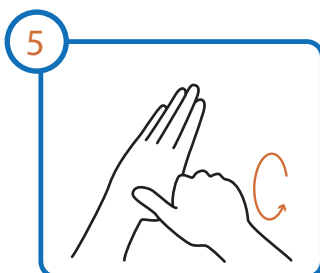
Esfregue as palmas da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos, e vice-versa



Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços entre dedos



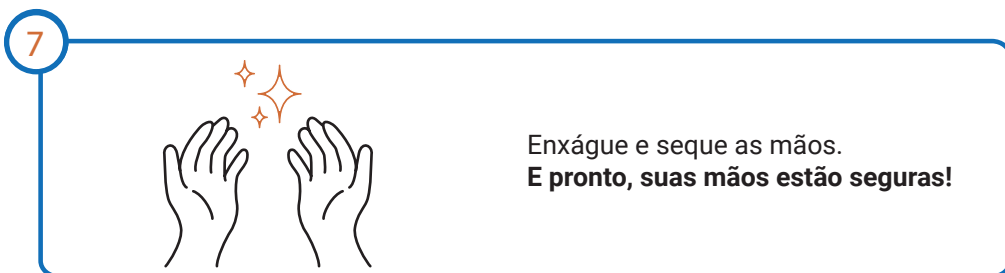
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da mão direita, fazendo movimentos circulares, e vice-versa



Fricçãoe a ponta dos dedos e unhas na palma da mão, fazendo movimentos circulares em ambas as mãos



7

Enxágue e seque as mãos.

E pronto, suas mãos estão seguras!



**Se não se sentir bem,
fique em casa e avise a
comissão de monitoramento
da UDESC, informe-se na
secretaria do seu curso**



Cartaz desenvolvido com base em material da OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), acesse em: <https://qrqo.page.link/i4LZZ>