

Lave bem as mãos

Manter as mãos limpas é uma das medidas mais importantes para evitar que doenças e germes se espalhem.



1 - Molhe as mãos.



2 - Ensaboe bem por 20 segundos.



3 - Esfregue bem entre os dedos e abaixo das unhas.



4 - Enxágue bem.



5 - Enxugue as mãos.



6 - Feche a torneira com o papel que enxugou as mãos.