

GUIA DE CUIDADOS

# Higiene das Mãos



## O que é?

É o gesto mais simples e importante para evitar que germes e bactérias entrem no seu corpo. Lavar as mãos salva vidas e evita doenças contagiosas.

## Quando lavar:

- Antes de comer ou preparar alimentos.
- Após usar o banheiro ou tossir/espirrar.
- Após contato com superfícies sujas em locais públicos.
- Antes e após tocar alguém com sintomas infecciosos.

## Como lavar corretamente:

- Use água e sabão, esfregando palmas, costas das mãos e entre os dedos.
- Não esqueça dos polegares e das unhas.
- Use álcool em gel quando não houver pia por perto.



**Dica de Ouro: Mãos limpas são o primeiro passo para uma saúde de ferro!**