



Lavar as mãos é fundamental na prevenção de doenças infecciosas

As doenças infecciosas podem ser transmitidas de pessoa para pessoa, por animais de estimação, gado e também por alimentos e bebidas. Vamos tomar as medidas preventivas básicas e prevenir os diversos tipo de doenças infecciosas.

Primeiramente, vamos lavar as mãos tomando como referência os 5 momentos oportunos.

5 Momentos oportunos para lavar as mãos



Ao chegar em casa



Quando tossir, espirrar, assoar o nariz

Quando for fazer as refeições



Quando cuidar de uma pessoa doente

Quando tocar em algo em ambiente externo



Pontos de atenção ao lavar as mãos

POINT !

Conheça as partes que muitas vezes não são bem lavadas



Costas da mão



Palma da mão

Vamos lavar as mãos prestando atenção nas pontas dos dedos, no polegar, no espaço entre os dedos, pois são partes que muitas vezes não são bem lavadas.

Confira a maneira correta de lavar as mãos no verso deste panfleto ou assista ao vídeo.



Nagahama-shi
Video sobre a forma de lavar as mãos



Kousei Roudousho
sobre a forma de lavar as mãos

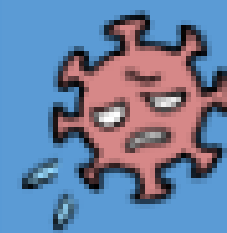
Vamos continuar...



a ventilar frequentemente o ambiente em casa.

Nagahama-shi Kenkou Suishinka

Vamos lavar as mãos corretamente



Vamos conferir a maneira correta de lavar as mãos

Maneira correta de lavar as mãos

Primeiramente

- Mantenha as unhas curtas.
- Retire o relógio e anéis.



1 Molhar as mãos em água corrente, e passar sabonete.



2 Esfregar bem a palma das mãos.



3 Esfregar bem a palma de uma das mãos sobre as costas da outra.



4 Esfregar bem as pontas dos dedos e entre as unhas.



5 Lavar entre os dedos.



6 Lavar o polegar esfregando com a palma da outra mão.



7 Não esquecer de lavar os pulsos.



8 Enxaguar em água corrente.

Depois de lavá-las, seque bem as mãos com uma toalha limpa ou com papel toalha. A referência é lavar as mãos durante 30 segundos (mais de 15 segundos).

