



Higienização das mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão a quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



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



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



5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimentos de vai-e-vem.



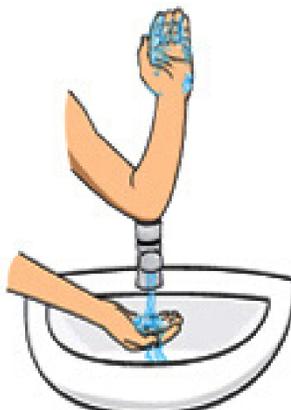
7. Esfregue o polegar direito, com auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



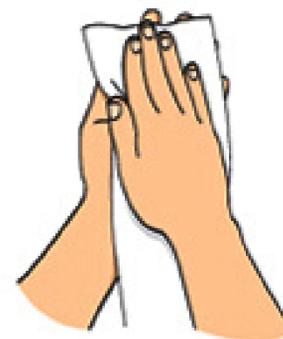
8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão, fechada em concha (e vice-versar), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando momento circular.

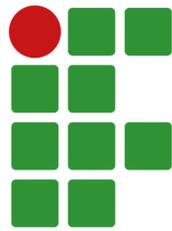


10. Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

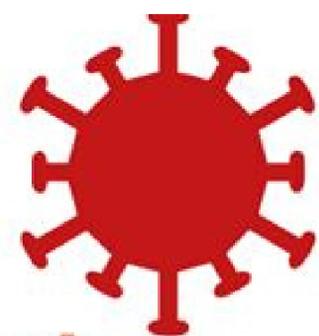


11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

*Para uso de álcool em gel realize o mesmo procedimento.



Cuidados básicos para prevenir doenças respiratórias



Evitar contato com pessoas que sofrem de infecções respiratórias agudas



Realizar lavagem frequente das mãos



Utilizar lenço descartável para higiene nasal

Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir



Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca



Higienizar as mãos após tossir ou espirrar



Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres e copos



Manter os ambientes bem ventilados



Evitar contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença



Evitar contato próximo com animais selvagens e animais doentes em fazendas ou criações

Arte Folha PE/ Hugo Carvalho/ Greg

Fonte: Ministério da Saúde

ATENÇÃO: RESPEITE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA



1

Ao tossir e espirrar, não use as mãos; elas são um dos principais veículos de transmissão da gripe;



2

Na falta de um lenço, use a parte interna do braço, na área superior das mangas da roupa;



3

Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo;



4

Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir ou espirrar.

Ilustração: Reprodução Governo de Minas Gerais