

Medidas / Lavagem correcta das mãos

Lavar as mãos:

1. Lavar muito bem as mãos com sabão

Desinfectar as mãos:

1. Esfregar o desinfectante entre as palmas das mãos
2. Esfregar as costas das mãos alternadamente com as palmas das mãos
3. Esfregar as palmas das mãos com os dedos esticados entrelaçados
4. Esfregar a parte exterior dos dedos na palma da outra mão, com os dedos encaixados uns nos outros.
5. Esfregar os polegares rodando-os na palma fechada de ambas as mãos
6. Executar movimentos circulares com os dedos fechados sobre a mão aberta em ambas as mãos
7. Deixar secar as mãos, não limpar as mãos a uma toalha
8. Usar luvas descartáveis



Medidas / Uso correcto das máscaras higiénicas

Uso de máscaras higiénicas:

1. Colocar a máscara sobre o nariz e a boca → a parte reforçada com arame é colocada sobre a cana do nariz
2. Colocar os elásticos à volta das orelhas ou atar a fita atrás da cabeça
3. Puxar a parte inferior da máscara sobre o queixo e ajustar a parte superior reforçada à cana do nariz, de modo a que os bordos da máscara fiquem todos juntos à pele → a máscara deve cobrir a face desde a cana do nariz até debaixo do queixo
4. Usar a máscara no máximo durante 2 horas
5. Não substituir por máscaras usadas
6. Substituir imediatamente a máscara quando esta estiver danificada ou completamente molhada
7. Antes da colocação e após a eliminação de uma máscara, lavar as mãos com sabão
8. Eliminar a máscara juntamente com o lixo doméstico

