

# Cartilha de higiene pessoal

## 6 Passos para lavar as mãos

**Não Pule Nenhum Passo!**



### Passo 1: Molhe as mãos

MOLHE SUAS  
MÃOS SOB ÁGUA  
LIMPA.



### Passo 2: Aplique sabão

ENSABOE SUAS  
MÃOS  
ESFREGANDO-AS  
COM SABÃO.



### Passo 3: Ensaboe as mãos

ESFREGUE SUAS MÃOS,  
ENTRE OS DEDOS E SOB  
AS UNHAS POR PELO  
MENOS 20 SEGUNDOS.



### Passo 4: Enxágue

ENXÁGUE SUAS  
MÃOS SOB ÁGUA  
CORRENTE LIMPA.



### Passo 5: Seque

SEQUE SUAS  
MÃOS COM UMA  
TOALHA LIMPA OU  
UM PAPEL  
TOALHA.



### Passo 6: Repita

LAVE SUAS MÃOS  
QUANTAS VEZES  
FOREM NECESSÁRIAS,  
ESPECIALMENTE  
ANTES E DEPOIS DE  
LIDAR COM  
ALIMENTOS

