

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS HAND WASH

(COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL)

(WITH AN ALCOHOL-BASED SOLUTION)

Duração total do procedimento: **20 SEGUNDOS**

Procedure duration: **20 SECONDS**



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

Apply the product in a cupped hand to cover all surfaces



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

Rub your hand palms together



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

Right palm on the left back with fingers interlaced and vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados

Palm to palm with fingers inter-twined



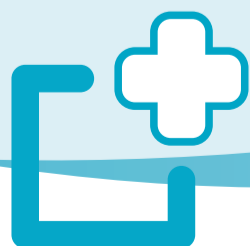
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

Rub the left thumb in a rotating direction, interlaced in the right palm and vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

Rotate back and forth the fingers of the right hand on the palm of the left hand and vice versa



CENTRALMED

Faça a sua parte, Nós fazemos a nossa!

[www.centralmed.pt](http://www.centralmed.pt) | [www.covid19.centralmed.pt](http://www.covid19.centralmed.pt)