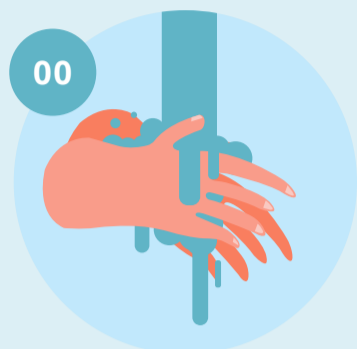


COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS HAND WASH

Duração total do procedimento: **20 SEGUNDOS**

Procedure duration: **20 SECONDS**



Molhe as mãos
Wet your hands



Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos
Apply enough soap to cover all
hands surfaces



Esfregue as palmas das mãos,
uma na outra
Rub your hand palms together



Palma com palma
com os dedos entrelaçados
Palm to palm with fingers inter-
twined



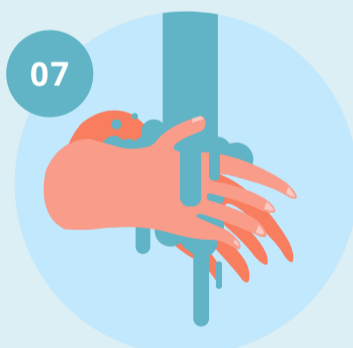
Esfregue o polegar esquerdo
em sentido rotativo, entrelaçado
na palma direita e vice versa
Rub the left thumb in a rotating
direction, interlaced in the right
palm and vice versa



Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos
da mão direita na palma
da mão esquerda e vice versa
05 Rotate the right hand fingers
rotating back and forth on the left
palm and vice versa



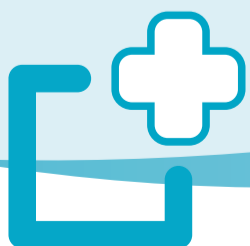
Esfregue o pulso esquerdo com a
mão direita e vice versa
Rub your left wrist with your right
hand and vice versa



Enxague as mãos
com água
Rinse off hands with water



Seque as mãos
com um toalhete
descartável
Dry your hands with a disposable
towel



CENTRALMED

Faça a sua parte, Nós fazemos a nossa!

www.centralmed.pt | www.covid19.centralmed.pt