



# HIGIENE DAS MÃOS

## UMA DAS MEDIDAS PARA EVITAR A COVID-19

**PORQUÊ?** A higienização correcta e completa das mãos, efectuada de forma regular, está fortemente recomendado, já que reduz a transmissão do vírus, que ocorre quando existe contacto directo ou indirecto. (DGS, 2020)

**COMO?**

**LAVAGEM COM  
ÁGUA E SABÃO**

**COMO?**

**FRICÇÃO COM SABA\***

\*Solução Antisséptica de Base Alcoólica

**QUEM?**

Público em geral e comunidade.

**QUEM?**

Preferencialmente profissionais de saúde.

**ONDE?**

Em casa e espaços colectivos.

**ONDE?**

Unidades de saúde, espaços colectivos.

**QUANDO?**

Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;  
Após contacto directo com pessoas doentes.

**QUANDO?**

Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;  
Após contacto directo com pessoas doentes.



**LAVE AS MÃOS REGULARMENTE DURANTE  
PELO MENOS 20 SEGUNDOS.**

**EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS.**