



Ao **tossir** ou **espirrar**,  
**cubra** o **nariz** e a **boca**  
com **cotovelo** flexionado  
ou **lenço de papel**.

Saiba mais em [www.dentistaspelaude.com.br](http://www.dentistaspelaude.com.br)

clearcorrect

Apoio institucional:





Deve ser realizada **higiene das mãos** toda vez que elas **parecerem sujas**, e **antes e depois** de:

- Contato com qualquer pessoa;
- Ir ao banheiro;
- Após tocar em quaisquer superfícies;
- Higienizar por no mínimo 20 segundos.

Saiba mais em [www.dentistaspelasaude.com.br](http://www.dentistaspelasaude.com.br)

clearcorrect

Apoio institucional:



# Higiene das mãos



1) Molhe as mãos



2) Aplique sabão



3) Esfregue as palmas



4) Esfregue os dedos



5) Esfregue as unhas



6) Esfregue o dorso das mãos



7) Esfregue os polegares



8) Esfregue os punhos



9) Enxague as mãos



10) Seque as mãos



11) Feche a torneira



12) Mãos limpas

Saiba mais em [www.dentistaspelasaude.com.br](http://www.dentistaspelasaude.com.br)

clearcorrect

Apoio institucional:





**Lavar o rosto** com água e sabão por **20 segundos** após **higiene das mãos** e **antes** do atendimento odontológico.

Saiba mais em [www.dentistaspelaude.com.br](http://www.dentistaspelaude.com.br)

clear**correct**

Apoio institucional:





**Pacientes e profissionais  
de saúde devem evitar  
tocar olhos, nariz e boca  
com as mãos não lavadas.**

**Saiba mais em [www.dentistaspelaude.com.br](http://www.dentistaspelaude.com.br)**

**clearcorrect**

Apoio institucional:





Prenda o **cabelo** e evite  
usar **brincos, anéis**  
e **correntinhas**.

Saiba mais em [www.dentistaspelaude.com.br](http://www.dentistaspelaude.com.br)

clearcorrect

Apoio institucional:

