



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

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

**clearcorrect**



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**

# 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) Mão limpa

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

**clearcorrect**

Apoio institucional:

**cfo** CONSELHO  
FEDERAL DE  
ODONTOLOGIA



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

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

**clearcorrect**



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

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

**clearcorrect**



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

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

**clearcorrect**