



預防疾病－正確洗手

Prevenção das doenças - Lavar as mãos de maneira correcta

衛 生 局
Serviços de Saúde

- 1** 弄濕雙手；
Molhar as mãos;



- 2** 使用肥皂液；
Usar sabão líquido;



- 3** 最少用廿秒時間揉擦手掌、手背、手指、指甲邊，手腕及前臂；

Esfregar as palmas e costas das mãos, os dedos, debaixo das unhas, os pulsos e antebraços pelos menos durante 20 segundos;



- 4** 用清水將雙手徹底洗淨；
Lavar as mãos perfeitamente com água limpa corrente;



- 5** 洗淨後，可
Após a limpeza,

- 用抹手紙包著水龍頭關水；
Fechar a torneira usando um lenço de papel;



- 或先潑水洗淨水龍頭再關水；
Ou, antes de fechar a torneira, deitar água por cima para limpar o manípulo da mesma;

- 6** 用抹手紙抹乾雙手；或用吹風機吹乾雙手。

Enxugar bem as mãos com lenço de papel, ou com secador.



(請勿共用毛巾)
(Nunca partilhar a toalha)