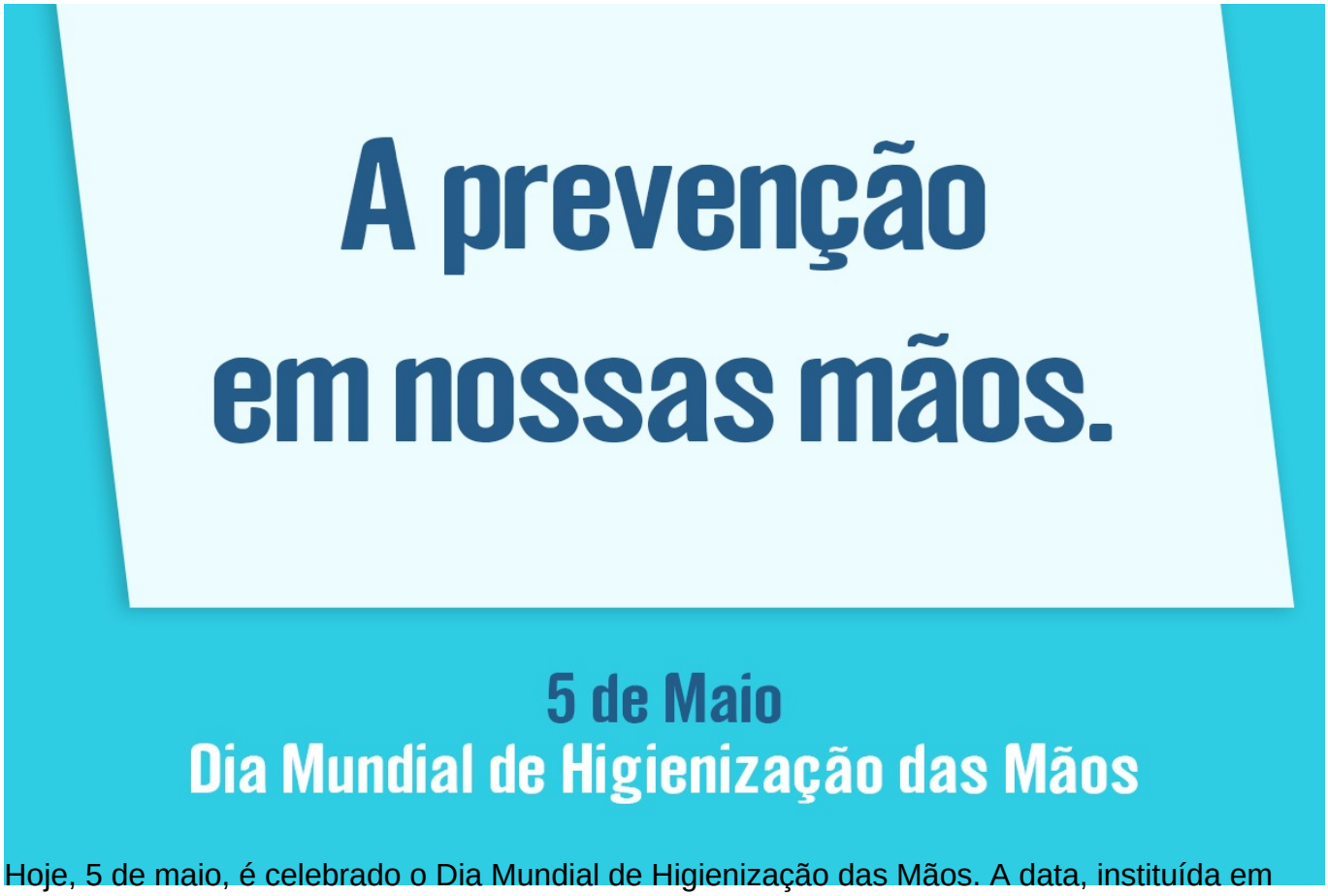
# 05 de Maio - Dia Mundial de Higienização das Mãos: prática que salva vidas

**Date :** 05-05-2020




Hoje, 5 de maio, é celebrado o Dia Mundial de Higienização das Mãos. A data, instituída em 2005 pela Organização Mundial de Saúde, lembra a todos sobre a importância dessa medida para prevenir diversas doenças.

E, neste tempo de pandemia, é fundamental lavar as mãos com água e sabão para impedir a propagação do novo coronavírus e salvar vidas. Para tornar esse hábito ainda mais eficaz, fique atento a essas dicas:

• Molhe as mãos e os pulsos e feche a torneira;
• Aplique o sabão nas mãos e esfregue por 20 segundos. É importante esfregar também os dedos e as unhas;
• Enxague as mãos e seque com toalha limpa ou descartável.

E não se esqueça de lavar as mãos:

• Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar;
• Depois de visitar um espaço público, incluindo transporte coletivo;
• Depois de tocar em superfícies fora de casa, até mesmo dinheiro;
• Antes, durante e depois de cuidar de uma pessoa doente;

• Antes e depois de comer;
• Depois de usar o banheiro, manusear lixo ou tocar em animais de estimação.