



PREFEITURA
BELO HORIZONTE

PREVINA INFECÇÕES COM HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

ATENÇÃO
AOS SINTOMAS

Influenza A
H1N1

Se você estiver com febre, tosse ou dor de garganta:

→ Procure o seu serviço de saúde para diagnóstico e tratamento.

DICAS PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS



1. Quando tossir ou espirrar, cubra a sua boca e nariz com lenço de papel ou com seu braço e não com as mãos.



2. Jogue fora o lenço de papel ou papel higiênico usado.



3. O uso de máscara é indicado para prevenir a transmissão.



4. Após tossir ou espirrar, lave muito bem as mãos com água e sabão ou limpe-as com álcool.



Palma



Dorso da mão



Entre os dedos



Polegar



Articulações



Unhas



Punhos



Enxague e seque com papel toalha



Utilize o mesmo papel toalha para fechar a torneira

- ✓ Mantenha as unhas limpas e curtas;
- ✓ Retire anéis, pulseiras e outros adornos;
- ✓ Molhe as mãos e aplique o sabonete líquido nas palmas;
- ✓ Ensaboe vigorosamente todas as faces por 40 a 60 segundos.

Segundo estudos científicos, a higienização das mãos é o ato isolado mais importante para o controle de infecções na assistência à saúde, inclusive infecções respiratórias.