

COVID-19 | GUIA DE BOAS PRÁTICAS DA AHRESP

LAVAGEM FREQUENTE DAS MÃOS

Deve sempre lavar as mãos nas seguintes situações:

- À entrada e à saída do estabelecimento;
- Antes e depois das refeições;
- Depois de idas à casa de banho;
- Sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar;
- Quando aplicável, sempre que se toque na máscara;
- Antes e depois de mexer em embalagens vindas do exterior (ex: na receção de matérias primas);
- Depois de mexer no lixo;
- No caso dos manipuladores de alimentos, antes de iniciar a preparação /confeção dos alimentos e também frequentemente durante o processo;
- No caso dos empregados de mesa, antes de iniciar o serviço de refeições, regularmente durante o mesmo e entre serviços de mesas diferentes.



• Lavagem Cuidada:

lave as mãos durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final.



• Sem acessórios:

não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.



• Com água e sabão:

o vírus é facilmente eliminado com água e sabão, devendo ser este o método preferencial. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração (não deve usar, para tal, álcool a 96%).



De acordo com as Orientações emitidas pela DGS - Direção-Geral da Saúde e a legislação aplicável atualmente em vigor