

# Lavar as mãos é a melhor forma de prevenir a propagação de infeccções.



Não espere que as suas mãos pareçam sujas, as mãos precisam de ser lavadas várias vezes ao dia.



Lave as mãos ANTES de preparar a comida e antes de comer.



Lave as mãos DEPOIS de ir à casa de banho.



Lave as mãos DEPOIS de limpar o rabo do seu bebé ou de lhe trocar a fralda.