



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Saúde



NOTA TÉCNICA COVID-19 N° 67/2020 – SESA/SSVS/GEVS/NEVISAT

ORIENTAÇÕES PARA ADEQUAÇÃO DE AMBIENTES E PROCESSOS DE TRABALHO DE SERVIÇOS DE ENTREGA (DELIVERY) EM FACE DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2).

Considerando que o vírus SARS-CoV-2, que causa a Doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), é um vírus de alta transmissibilidade e por isso torna-se de extrema importância a adoção de medidas preventivas e de controle;

Considerando o cenário epidemiológico da pandemia de COVID-19 e a situação de transmissão comunitária instaurada no estado do Espírito Santo;

Considerando a Portaria MS nº 188, de 03 de fevereiro de 2020, por meio da qual o Ministro da Saúde declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo Novo Coronavírus;

Considerando o Decreto Nº 4593 - R, de 13 de março de 2020, que decreta o estado de emergência em saúde pública no Estado do Espírito Santo e estabelece medidas sanitárias e administrativas para prevenção, controle e contenção de riscos, danos e agravos decorrentes do surto de coronavírus (COVID-19) e dá outras providências;

Considerando que trabalhadores dos serviços de entrega estão mais expostos ao risco de contaminação por estarem frequentemente em contato com diversas pessoas e objetos;

O Núcleo Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador, da Secretaria Estadual de Saúde, elaborou nota técnica com orientações para prevenir a transmissão do novo Coronavírus, bem como diminuir a exposição de **trabalhadores dos serviços de entrega** ao Vírus causador da COVID-19.

As orientações técnicas aqui apresentadas não excluem a observância e atendimento às normas regulamentadoras de segurança e saúde no trabalho, das disposições sanitárias aplicáveis incluídas em regulamentos sanitários do Estado e Municípios, de medidas de saúde, higiene e segurança do trabalho, oriundas de convenções e acordos coletivos e, ainda, de normativas publicadas pelo Governo do Estado e Municípios, em face da COVID-19.

1. ORIENTAÇÕES AOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS E EMPRESAS CONTRATANTES

- Disponibilizar local para higienização das mãos com água, sabão líquido, toalha de papel descartável e lixeira que dispense abertura manual ou, quando não for possível, disponibilizar álcool em gel a 70% em locais de fácil acesso para os entregadores, sejam eles próprios ou terceirizados;
- Fornecer álcool em gel a 70% para que os entregadores levem consigo para higienização das mãos e utensílios entre as entregas;
- Orientar os entregadores a lavar as mãos com frequência bem como orientar sobre etiqueta respiratória adequada como evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos e cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, entre outras medidas;
- Afixar nas áreas de circulação de entregadores orientações sobre as formas de contágio, sintomas e formas de prevenção;
- Proibir a entrada de entregadores na área de produção dos estabelecimentos;
- Limpar com frequência as suas instalações e pontos de apoio aos entregadores, especialmente bancadas, maçanetas de portas, ferramentas e outras superfícies em que as pessoas tocam frequentemente;
- Disponibilizar álcool em gel a 70% e toalhas de papel para que os próprios entregadores higienizem superfícies frequentemente utilizadas por eles;
- Propiciar, sempre que possível, uma boa ventilação do local;
- Utilizar formas de pagamento e pré-pagamento que reduzam ou evitem o contato pessoal/físico;
- Proteger as máquinas de pagamento com material impermeável para facilitar a higienização (capa protetora ou filme plástico);
- Desenvolver estratégias para redução do contato próximo e prolongado entre trabalhadores do estabelecimento e entregadores e entre entregadores e clientes;
- Orientar os entregadores a evitarem aberturas desnecessárias das bags e baús de entrega;
- Disponibilizar álcool 70% ou solução de hipoclorito de sódio a 0,5% (diluir 250 ml de água sanitária em 1 litro de água) e papel toalha para higienização dos baús e bags;
- Procurar imediatamente uma unidade de saúde para orientação se apresentar sintomas gripais ou se tiver contato com caso suspeito ou confirmado da doença. Retornar ao trabalho somente após liberação médica ou cumprida a quarentena orientada pelo profissional de saúde;
- Garantir o uso de máscaras de todos os entregadores;
- Evitar a formação de filas de entregadores nas portas destes locais, mas se formadas orientar para que mantenham distância de 1,5 metros entre um e outro.

2. CUIDADOS AO EMBALAR ENCOMENDAS E ALIMENTOS.

- Entregadores não devem embalar ou ter qualquer contato com o conteúdo da entrega;
- Utilizar a máscara durante todo o processo de embalagem.
- Higienizar as mãos antes de manusear o produto;
- Tomar os cuidados regulares referentes à manipulação de alimentos, tais como utilização de luvas e lavagem de mãos;
- No caso de alimentos, todo o conteúdo da entrega deve estar acondicionado em embalagens individuais lacradas e possuir embalagem externa de fácil higienização e/ou descarte;
- Utensílios, guardanapos e condimentos devem todos estar embalados e contidos dentro da embalagem externa;
- Orientar os clientes, por meio de mensagem enviada por aplicativo de pedido e/ou mensagem, ou contida na embalagem, a higienizarem ou retirarem o conteúdo da embalagem secundária assim que receberem a encomenda;

3. ORIENTAÇÕES AOS ENTREGADORES

3.1 Orientações gerais

- Usar máscara de uso não profissional durante toda a jornada de trabalho, evitando tocá-la e quando necessário ajustá-la sempre pelas tiras laterais;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca e quando fazê-lo, higienizar imediatamente as mãos;
- Higienizar as mãos frequentemente e principalmente: (Ver ANEXOS III e IV)
 - antes e depois de cada entrega;
 - antes e depois dos intervalos;
 - antes e depois da jornada de trabalho;
 - depois de tocar superfícies como maçanetas, campainhas e interfones;
 - antes e depois de tocar a máscara
- No caso de entrega de alimentos, a caixa de encomendas ou mochilas do veículo de transporte (bags/baús) deve ser de uso exclusivo, não devendo ser utilizada para outros produtos;
- Evitar o uso de brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio, pois podem ser veículo de transmissão do vírus;
- Trocar diariamente a roupa de trabalho;
- Higienizar capacete e capa de chuva ao final de cada jornada de trabalho

- Comunicar imediatamente à empresa ou contratante caso sinta algum sintoma da COVID-19 (febre, tosse, falta de ar, perda de olfato e paladar) e procurar um serviço de saúde. Em nenhuma hipótese trabalhar com sintomas gripais;

3.2 Cuidados com a moto, bicicleta ou carro

- Carregar sempre consigo álcool a 70% ou outro desinfetante adequado para higienização do veículo;
- Limpar e desinfetar volante, câmbio, painel, maçanetas internas e externas, partes plásticas, chaves, luvas do motociclista antes e depois de cada jornada de trabalho e sempre que apresentar sujidade;
- Limpar bags e baús de entrega com detergente neutro e desinfetá-los com álcool a 70% ou solução de hipoclorito de sódio a 0,5% (diluir 250 ml de água sanitária em 1 litro de água) antes de cada turno de trabalho e sempre que apresentar sujidade;

3.3 Cuidados ao entrar em contato com empresas e clientes

- Evitar contato com superfícies frequentemente tocadas como balcões, maçanetas, campainhas, botões de interfone, etc., durante a retirada e entrega das encomendas;
- Usar os pés, cotovelos, quadril ou antebraços para abertura de portas, sempre que possível;
- Evitar contato próximo com outras pessoas ao retirar ou entregar uma encomenda, mantendo sempre que possível 1,5 metros de distância;
- Manter-se distante de outras pessoas o maior tempo possível quando estiver retirando ou entregando encomendas, utilizando alguma superfície limpa para transferência da encomenda entre as pessoas;
- Higienizar com álcool a 70%, após cada uso, máquinas de cartões, canetas e outros utensílios tocados por outras pessoas;
- Não entrar nas residências de clientes;

3.4 Cuidados com as entregas

- Higienizar as mãos com álcool a 70% antes de retirar as encomendas do baú/*bag*;
- Não apoiar *bags* de entrega em pisos ou locais não higienizados e evitar abertura desnecessária dos mesmos;
- Não colocar as encomendas no chão;

- Não apoiar encomendas nas *bags* e baús de entrega.

3.5 Cuidados nos intervalos entre as entregas

- Manter distanciamento de 1,5 metros entre outros entregadores e funcionários e não retirar a máscara;
- Não compartilhar copos, talheres, toalhas ou outros utensílios de uso pessoal;
- Não usar bebedouros coletivos;
- Verificar as condições de higiene e reforçar a higiene das mãos ao usar o banheiro;
- O uso de luvas descartáveis não é uma exigência, por não garantir a proteção contra o vírus SARS-CoV-2, considerando que a lavagem correta das mãos é a medida mais efetiva. Porém, no caso de uso de luvas descartáveis, as mesmas devem ser descartadas após o uso e depois deve-se higienizar as mãos. Não é recomendada a higienização de luvas descartáveis para reutilização.

3.6 Cuidados ao chegar em casa

- Retirar o calçado do lado de fora ou em local reservado (área suja);
- Higienizar objetos de uso pessoal e outros pertences trazidos do trabalho. De acordo com o tipo de material utilizar álcool a 70%, hipoclorito de sódio a 0,5% (diluir 250 ml de água sanitária em 1 litro de água) ou outros desinfetantes recomendados pelos órgãos de saúde (ANEXO II);
- Retirar as roupas sujas e, caso não as lave imediatamente, deixá-las em sacos plásticos separados das demais roupas;
- Não sentar, se deitar, se alimentar ou abraçar familiares antes de tomar banho;
- As máscaras de tecido devem ser lavadas e colocadas de molho (ver orientação no ANEXO I).

4. ORIENTAÇÕES À POPULAÇÃO EM GERAL

- Priorizar meios digitais de pagamento;
- Disponibilizar e indicar um local (uma cadeira ou outra superfície limpa) para que o entregador deixe a encomenda, evitando o contato próximo ou que a encomenda seja colocada no chão;
- Higienizar imediatamente as mãos após o pagamento;
- No caso de pagamento com cartão, higienizá-lo e evitar que o entregador o manuseie;

- Descartar as embalagens imediatamente em lixeiras ou coletores ou, caso deseje reutilizar a embalagem externa do produto a mesma deve ser lavada ou higienizada com álcool a 70% ou colocada em quarentena por 5 dias antes da reutilização;
- Sempre que possível higienizar também a embalagem interna, como por exemplo embalagens com plásticos resistentes ou latas;
- Higienizar as mãos com água e sabão ou com álcool gel 70% antes de consumir o alimento, manusear o produto ou tocar outros objetos dentro de casa;
- Fazer o processo de higienização/descarte das embalagens em local diferente de onde irá consumi-las e em seguida higienizar a superfície.

Reitera-se que as recomendações são elaboradas a partir das evidências disponíveis até a presente data e estão sujeitas a revisão mediante novas publicações e estudos científicos, durante a vigência da pandemia.

Grazielli Ramos de Lyra

Técnica do Núcleo Especial de Vigilância Sanitária - NEVS

Liliane Graça Santana

Chefe do Núcleo Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador – NEVISAT

Natália Maria de Souza Pozzatto

Técnica do Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador – NEVISAT

Thais Varanda Dadalto Silva

Técnica do Especial de Vigilância em Saúde do Trabalhador – NEVISAT

REFERÊNCIAS

ABRAMET. Associação Brasileira de Medicina do Tráfego. **CORONAVÍRUS (COVID-19) GUIA DE ORIENTAÇÕES AOS MOTOCICLISTAS.** Disponível em: <https://www.abramet.com.br/repo/public/commons/cartilha.pdf>. Acessado em: 27 de maio de 2020.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **NOTA TÉCNICA Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.** Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. Brasília, 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863> Acesso em 05 de agosto de 2020.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional.** Brasília, 03 de abril de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>. Acesso em 20 de abril de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Página Coronavírus – COVID-19.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>. Acesso em 05 de maio de 2020.

MARANHÃO. Secretaria de estado da saúde. **NOTA TÉCNICA Nº 005/2020/SUVISA/SES/MA - Orientação para delivery e drive thru no enfrentamento ao coronavírus (COVID19).** Disponível em: <http://www.saude.ma.gov.br/notas-tecnicas/>. Acesso em: 04 de Junho de 2020.

NATAL. Secretaria Municipal de Saúde de Natal - SMS Departamento de Vigilância em Saúde - DVS Setor de Vigilância Sanitária - SVS. **NOTA TÉCNICA SVS/DVS Nº 005/2020- Orientações para serviços de Tele-Entrega (delivery): entregadores estabelecimentos e consumidores.** Disponível em: <https://coronavirus.natal.rn.gov.br>. Acesso em: 01 de Junho de 2020.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **NOTA ORIENTATIVA 08/2020 - Medidas de Prevenção de COVID-19 para Aplicação em Serviço Delivery de Alimentos.** Disponível em: http://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-06/NO_07_MEDIDAS_DE%20PREVENCAO_DE_COVID_19_PARA_APLICACAO_EM_SERVICOS_DE_ALIMENTACAO_V2.pdf. Acesso em: 27 de Maio de 2020.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura do Rio de Janeiro- Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização e Controle de Zoonoses. **Boletim Informativo S/SUBVISA Nº 008/2020. Medidas de Prevenção e Controle ao Coronavírus - Serviços de delivery.** Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/documents/4144698/89c4d10b-48aa-4bf5-b250-cddfb324ff0f>. Acesso em: 27 de maio de 2020.

SAN FRANCISCO. Department of Public Health. **Interim Guidance for Food Delivery Workers During the COVID-19 Pandemic.** Disponível em: <https://www.sfgdcp.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID19-Food-Delivery-FINAL-05.28.2020.pdf> . Acesso em: 27 de maio de 2020.

TOCANTINS. Secretaria da Saúde - Superintendência de Vigilância em Saúde. **NOTA INFORMATIVA Nº 2/2020 - GST/DVAST/SVS/SES - Nota Informativa Recomendações para Trabalhadores e Empregadores do Setor de Entrega de Produtos Delivery – Prevenção ao COVID-19.** Disponível em: <https://central3.to.gov.br/arquivo/499928/>. Acesso em: 27 de maio de 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. CDC. **What Food and Grocery Pick-up and Delivery Drivers Need to Know about COVID-19.** Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/food-grocery-drivers.html>. Acesso em 04 de junho de 2020.

AGÊNCIA EUROPEIA PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO. **COVID-19: VOLTAR AO LOCAL DE TRABALHO - Adaptação dos locais de trabalho e proteção dos trabalhadores.** Disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/publications/covid-19-back-workplace-adapting-workplaces-and-protecting-workers/view>. Acessado em: 27 de maio de 2020.

ANEXO I – ORIENTAÇÕES SOBRE MÁSCARA DE USO NÃO PROFISSIONAL (TECIDO)

Máscara facial (tecido)

As máscaras de tecido não são consideradas, para fins legais, um EPI. Apesar de não oferecerem total proteção contra infecções, reduzem a sua incidência. O seu uso deve ser associado com outras medidas preventivas adicionais amplamente divulgadas em tempos de emergência em Saúde Pública decorrente da COVID-19 como: higienização e desinfecção de mãos, etiqueta respiratória, distanciamento entre as pessoas e uso conjunto com o protetor facial (*face Shield*). A máscara deve ser confeccionada nas medidas corretas, devendo cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso e lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada.

Cuidados para o uso correto de máscaras:

- ✓ O uso da máscara caseira é individual. É recomendável que cada pessoa tenha em torno de 5 (cinco) máscaras para uso;
- ✓ Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.
- ✓ Fazer a adequada higienização da mão com água e sabão ou álcool a 70% antes de colocar a máscara e certificar-se se que ela está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- ✓ Evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara;
- ✓ O trabalhador deve colocar a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajustar com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;
- ✓ Evitar tocar na parte da frente da máscara, colocando e removendo-a sempre pelas tiras laterais;
- ✓ Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos, com água e sabão ou álcool a 70%;
- ✓ Substituir a máscara por uma nova máscara limpa e seca, assim que tornar-se úmida ou apresentar sujidade. Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas).
- ✓ Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração, desgaste ou funcionalidade comprometida.

Higienização:

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

- ✓ A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- ✓ Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- ✓ Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária (diluir 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água), ou outro desinfetante equivalente, de 20 a 30 minutos;
- ✓ Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- ✓ Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- ✓ Passar com ferro quente;
- ✓ Garantir que a máscara não apresenta danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- ✓ Guardar em um recipiente fechado.
- ✓ Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.

ANEXO II – ORIENTAÇÕES SOBRE DESINFECÇÃO DE OBJETOS E SUPERFÍCIES

Os produtos utilizados para desinfecção devem ser aprovados pela Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA) e devem ser seguidas todas as orientações, constantes nos rótulos dos produtos e nas Ficha de Informação de Segurança para Produtos Químicos (FISPQ), como por exemplo, a forma de diluição, tempo de contato com a superfície, forma de aplicação, contraindicação e efeitos adversos quando em contato com a pele ou mucosa

A Anvisa, por meio da nota técnica Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA recomenda sobre os produtos saneantes que podem substituir o álcool 70% na desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia da COVID-19.

Ressaltamos que os produtos apresentados a seguir não devem ser utilizados para higienização das mãos.

RELAÇÃO DE ATIVOS DE PRODUTOS ALTERNATIVOS AO ÁLCOOL 70% QUE PODEM SER UTILIZADOS PARA DESINFECÇÃO DE OBJETOS E SUPERFÍCIES:

Hipoclorito de sódio a 0.1%

Alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 0,1 %

Dicloroisocianurato de sódio (concentração de 1,000 ppm de cloro ativo)

Iodopovidona (1%)

Peróxido de hidrogênio 0.5%

Ácido peracéticos 0,5%

Quaternários de amônio, por exemplo, o Cloreto de Benzalcônio 0.05%

Compostos fenólicos

Desinfetantes de uso geral aprovados pela Anvisa com ação virucida.

DESINFECÇÃO COM ÁGUA SANITÁRIA OU ALVEJANTES

Devido ao fácil acesso e menor custo, o uso da água sanitária ou de alvejantes tem sido recomendado para desinfecções de ambientes e superfícies. Para uso destes produtos, a ANVISA recomenda a seguinte diluição:

- Água sanitária: diluir 2 ½ colheres de sopa de água sanitária em 1L água.
- Alvejante comum: diluir 2 colheres de sopa de alvejante em 1L água.

Tempo de contato: 10 minutos.

DEVE SER PROIBIDO:

- Vassouras e esfregões secos, pois as partículas contaminadas podem ser veiculadas no ar e atingir outras superfícies e objetos;
- Nebulizadores, termonebulizadores ou frascos de spray com propelente (substância capaz de impulsionar o produto para fora). Deve ser utilizado frasco de aperto simples.

CUIDADOS:

a) Álcool: Por ser inflamável, recomenda-se que ao passar o álcool 70% se evite ficar perto de fontes de fogo, como fogão, fósforos, isqueiros, entre outros. Pode causar queimaduras.

b) Hipoclorito de Sódio: Por ser um produto corrosivo, pode levar a oxidação de superfícies metálicas.

Deve ser usado imediatamente após o preparo e não deve ser misturado com outros produtos. Pode causar lesões em pele e olhos se não forem adotadas as medidas de proteção individual.

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



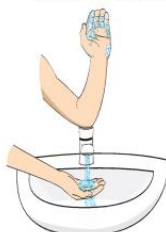
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

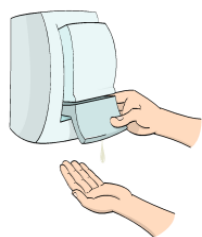


11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização das Mãos com preparações alcoólicas
(Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)



1. Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



2. Friccione as palmas das mãos entre si.



4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

3. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



6. Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



8. Friccione os punhos com movimentos circulares.



9. Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.