



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde JE



ACS - 14 de agosto

Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - Nº 581

H1N1 - Prevenção

Lavagem de Mãos - A lavagem correta das mãos deve durar mais de 20 segundos.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



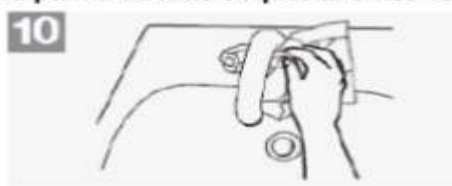
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



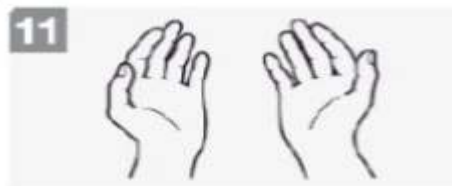
8 Enxagüe as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras

“Lavar as mãos é fundamental”

Ulbra Saúde Gravataí

Informamos que a unidade Gravataí a partir do dia 24 de agosto, passa a atender no seguinte horário:

De segunda a sábado das 8h às 20h.

Informações: 3484.2048

