

DOCUMENTO ORIENTADOR



RECOMENDAÇÕES PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS NO RETORNO PRESENCIAL ÀS AULAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19

PARTE IV

MANIPULADORES DE ALIMENTOS

As informações até o momento apontam que o novo coronavírus é transmitido de pessoa para pessoa pelo contato próximo. Por isso, as orientações para os manipuladores de alimentos envolvem as condições para diminuir ou evitar este tipo de transmissão e protegê-los durante sua rotina de trabalho. Os manipuladores de alimentos são as pessoas que entram em contato direto ou indireto com os alimentos nos locais onde os mesmos são processados.

Orientações:

- Os manipuladores de alimentos devem dobrar os cuidados com a sua higiene pessoal, com a higiene do local de trabalho e com a higiene dos alimentos;
- Ficar, no mínimo, a 1 metro de distância, se possível, dos outros funcionários;
- Usar máscara no rosto;
- Manter o ambiente de trabalho sempre limpo;
- Higienizar as mãos com muita frequência. (ao voltar do banheiro, tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca, trocar de tarefa ou serviço ou de alimento a ser manipulado, tocar em objetos como celular, chaves, maçanetas, dinheiro ou latas de lixo, retornar ao setor de trabalho após os intervalos de descanso ou de lanche, etc.);
- Não falar sem necessidade, não cantar, assobiar e não comer enquanto estiver preparando as refeições.

ASSEIO PESSOAL DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

O manipulador de alimentos deve estar atento ao seguinte asseio pessoal:

- Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte ou base;
- Manter os cabelos totalmente protegidos por toucas ou redes;
- Manter a barba e bigode aparados;
- Não compartilhar itens pessoais de trabalho como canetas e lápis;
- Não usar colar, amuleto, pulseira, relógio, fita, brincos, anel, aliança, piercing e qualquer outro adorno que possa representar perigo de contaminação dos alimentos, de transmissão do coronavírus ou de acidentes de trabalho;
- Usar uniformes limpos, bem conservados, completos, apropriados para a sua atividade e levados para escola protegidos em saco plástico ou outra proteção adequada;
- Utilizar calçados totalmente fechados e antiderrapantes;
- Não carregar objetos no uniforme;
- Aparelhos celulares não devem ser usados nas áreas onde há manipulação de alimentos. Como forma de reduzir a disseminação da COVID-19, recomenda-se que todos os trabalhadores da unidade escolar realizem a limpeza e desinfecção dos celulares com panos ou papéis descartáveis embebidos levemente em álcool 70%;
- Usar os uniformes somente nas dependências da escola durante a jornada de trabalho;
- Trocar diariamente o uniforme completo (calça, camisa, touca/rede e avental);
- Guardar os uniformes sujos em local específico, em embalagem plástica fechada e não colocar os sapatos em contato com os uniformes;
- Nos casos emergenciais ou de contaminação acidental do uniforme, substituir prontamente e, se necessário, realizar a higienização corporal;

- No caso de espirrar ou tossir, trocar a máscara;
- Manter a frequência da higienização das mãos em intervalos de no máximo 1 hora.

ATENÇÃO!

Pessoas que não fazem parte da equipe de trabalhadores das áreas de produção, inclusive aquelas que, no exercício de suas funções, necessitem supervisionar ou fiscalizar os procedimentos de Boas Práticas de Manipulação adotadas, ou executar manutenção e instalação de equipamentos, devem estar devidamente paramentadas preferencialmente jaleco ou avental, máscara, rede ou touca para proteger os cabelos.

CONDUTA DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Durante a manipulação de alimentos os funcionários **não devem:**

- Cantar, assobiar, tossir, espirrar, bocejar, falar em excesso, rir sobre os alimentos;
- Mascar goma, palito, fósforo ou similares, chupar balas, comer;
- Experimentar alimentos diretamente das mãos;
- Provar alimentos em talheres ou outros utensílios e devolvê-los ao recipiente contendo os alimentos, sem prévia higienização;
- Assoar o nariz, colocar o dedo no nariz ou ouvido, mexer no cabelo ou se pentear;
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- Tocar nos olhos, nariz, boca e máscara;
- Compartilhar itens pessoais de trabalho, por exemplo: copos, talheres, uniformes, equipamentos de proteção, máscaras, canetas, lápis e celular;
- Manipular aparelhos eletrônicos e outros materiais não pertencentes à área de manipulação, como aparelhos celulares pessoais, entre outros.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A limpeza das mãos é uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de contaminação e transmissão de DTA (Doenças Transmitidas por alimentos) e da COVID-19. Nesse sentido, reforçamos aos manipuladores de alimentos que façam higienização cuidadosa e frequente das mãos, lavando com água e sabão esfregando bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, até a altura dos punhos, por aproximadamente 20 segundos. Para a higienização das mãos devem seguir os cartazes da Anvisa (em anexo) indicando o procedimento correto de higienização das mãos.

O funcionário deve higienizar as mãos sempre que:

- Chegar ao trabalho;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;
- Iniciar, interromper ou trocar de atividade;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para o consumo;

- Tossir, espirrar, assoar o nariz, secar o suor, tocar no corpo ou cabelo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Manipular lixo e outros resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro;
- Antes e após a colocação da máscara;
- Após tocar na máscara;
- Antes de vestir e após retirar as luvas utilizadas na manipulação de alimentos, se necessário;
- Manter a frequência de higienização das mãos em intervalos de no máximo 1 hora, ou antes, a depender das atividades realizadas.

É vedado o uso para higienização das mãos dos seguintes produtos: sabonete em barra, sabão em pedra, sabão em pó ou outros produtos saneantes não indicados para este fim.

A higienização das mãos, respeitando a técnica e frequência adequadas, ainda é a melhor estratégia para evitar a contaminação e transmissão de DTA e da COVID-19.

USO DE LUVAS E MÁSCARAS DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

Não há qualquer recomendação de autoridades de saúde nacionais e internacionais que indique o uso de luvas em unidades de alimentação e nutrição escolares como uma estratégia efetiva para reduzir a transmissão ou contaminação por COVID-19. Assim, alerta-se que a imposição do uso de luvas em estabelecimentos da área de alimentos pode produzir efeito contrário ao pretendido. Via de regra, as autoridades sanitárias recomendam o uso das luvas em atividades muito específicas, principalmente, com o objetivo de evitar o contato direto das mãos com alimentos prontos para o consumo, em substituição aos utensílios, como pegadores e também em caso de pequenas lesões para proteção de curativos.

A higienização das mãos, respeitando a técnica e frequência adequadas, ainda é a melhor estratégia para evitar a contaminação e transmissão de DTA e da COVID-19.

O uso de luvas pode ser realizado, desde que seja feito de forma consciente e vinculada à prática de higienização das mãos.

Quanto ao uso de máscaras, é uma medida muito relevante para reduzir a transmissão do coronavírus (SARS-Cov-2). É obrigatório o uso de máscaras enquanto durarem as medidas de enfrentamento da COVID-19. **Cabe destacar que o uso incorreto da máscara pode aumentar o risco da COVID-19 e de DTA.**

Deve-se atentar as seguintes orientações quanto ao uso das máscaras:

- Os manipuladores de alimentos devem utilizar máscara de proteção respiratória de uso não profissional durante toda a jornada de trabalho e deve-se realizar a troca na frequência necessária;
- As máscaras devem ser trocadas quando se tornarem fonte de exposição por exemplo: caírem no chão, rasgarem, perfurarem, estiverem úmidas/molhadas, com sujeira aparente, danificadas ou dificultando a respiração

- As máscaras de uso não profissional devem ser de uso individual, não podem ser compartilhadas, devem estar bem ajustadas ao rosto, cobrindo totalmente a boca e o nariz do manipulador, sem deixar espaços nas laterais;
- Os cuidados com a colocação e retirada da máscara precisam ser respeitados. Ao vesti-la, o manipulador deve segurar pelos elásticos e acomodar nela todo o queixo, a boca e o nariz. Na retirada, o processo também se dá por meio das alças, sem tocar na frente da máscara;
- Os manipuladores de alimentos devem retirar a máscara, evitando-se tocar em seu tecido. Caso isso ocorra, devem lavar as mãos com água e sabonete líquido imediatamente;
- As máscaras usadas devem ser colocadas em sacos plásticos, de papel ou em local indicado pela escola, de forma a seguir com seu processo de higienização;

ATENÇÃO!

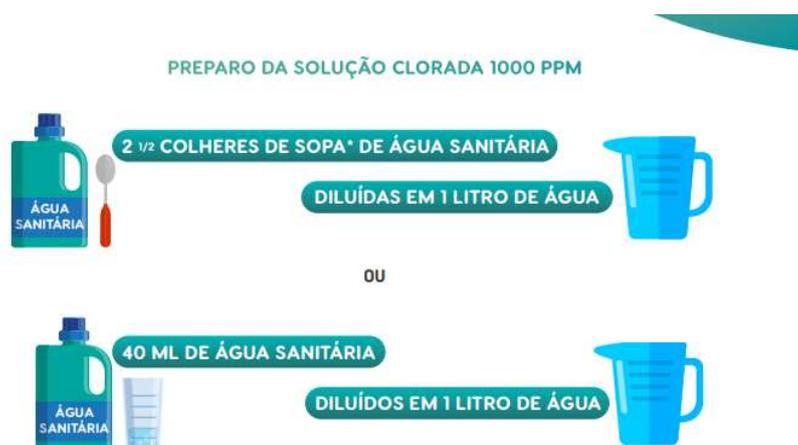
O uso de luvas, máscaras, óculos ou qualquer outro EPI não substitui os cuidados básicos de higiene a serem adotados, como a higienização frequente e correta das mãos. Por exemplo, se as máscaras não forem higienizadas adequadamente ou usadas por um longo período de tempo, podem se tornar um ambiente propício para o acúmulo e crescimento de microrganismos e facilitar a transmissão da COVID-19. Por isso, seu uso requer atenção e cuidados!

HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES SEM CONTATO COM ALIMENTOS

Produtos alternativos ao álcool 70% que podem ser utilizados para desinfecção de objetos e superfícies: Hipoclorito de sódio a 0,1% (concentração recomendada pela OMS), alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 0,1% e saneantes de uso geral aprovados pela Anvisa, como a água sanitária.

O procedimento para higienização de utensílios, equipamentos e superfícies **sem contato com alimentos** deve ser executado conforme segue:

- Higienizar as mãos;
- Retirar resíduos sólidos com auxílio de uma espátula, pano seco ou papel toalha;
- Umedecer com esponja (de uso exclusivo) com água e detergente neutro. Esfregar todas as superfícies;
- Enxaguar ou retirar o detergente neutro com pano descartável úmido;
- Passar um pano descartável limpo para secar;
- Borrifar álcool 70% ou solução clorada a 1000 ppm (conforme figura abaixo) em todas as superfícies;
- Deixar secar naturalmente ou, após aplicar o produto, aguardar pelo menos 15 minutos para utilizar os equipamentos, utensílios e superfícies.



*Se possível, utilizar um medidor de ml. Existe a venda de copo plástico medidor de ml no varejo. As colheres de sopa disponíveis no mercado não apresentam uma capacidade volumétrica padrão, estando entre 10 a 15 ml.

IMPORTANTE:

- Frequência: uma vez ao dia ou mais vezes, caso seja necessário;
- Cuidado ao higienizar equipamentos eletrônicos: o uso frequente de álcool a 70% pode ressecar a superfície desses equipamentos;
- Realizar a desinfecção das mesas e cadeiras após cada troca de aluno;
- Os objetos frequentemente tocados, por exemplo, interruptores de luz, maçanetas, corrimãos, mesas de escritório, telefones e teclados podem ser desinfetados com álcool a 70%;
- No caso de superfícies como pisos e paredes, entre outras, use luvas para realizar a limpeza e desinfecção. Orienta-se, após o uso, a higienização das luvas e das mãos imediatamente;
- É orientado que os ambientes estejam sempre bem ventilados e arejados.

ATENÇÃO!

A água sanitária e alvejantes comuns podem ser utilizados diluídos para desinfetar pisos e outras superfícies, quando indicada pelo fabricante. Atente-se que esta solução deve ser usada imediatamente, pois a diluição é instável e degradada pela luz. Caso ainda reste parte da solução preparada, esta deve ser armazenada em frasco opaco. Nunca misture a solução clorada com outros produtos de limpeza, pois pode desencadear reações químicas indesejáveis e perigosas.

Os rótulos contêm instruções para o uso seguro e eficaz do produto de limpeza, incluindo as precauções que se deve tomar ao aplicá-lo, como garantir uma boa ventilação e usar luvas, máscaras e óculos durante o manuseio destes produtos; uma vez que são produtos químicos com propriedades tóxicas e irritantes à pele, olhos e mucosas.

HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES COM CONTATO COM ALIMENTOS

Todos os produtos destinados à higienização de utensílios, equipamentos e superfícies com contato com alimentos devem obedecer à legislação vigente, regularizados na Anvisa e serem usados apenas para as finalidades indicadas pelos fabricantes.

É necessário:

- Higienização de bancadas e superfícies constantemente;
- A limpeza deve ser realizada com água e detergente neutro, e a desinfecção usando a solução clorada a 200 - 250 ppm ou álcool a 70% ou ação do calor.

O procedimento para higienização de utensílios, equipamentos e superfícies **com contato com alimentos** devem ser executado conforme segue:

UTENSÍLIOS:

- Higienizar as mãos
- Retirar resíduos sólidos com auxílio de uma espátula, pano descartável seco ou papel toalha;
- Esfregar com esponja (fibraço ou escova própria para esse fim), água e detergente neutro;
- Enxaguar com água corrente;
- Borrifar álcool líquido a 70% ou solução clorada 200 a 250 ppm (1 colher de sopa de água sanitária diluída em um 1 litro de água) diretamente nos utensílios. Esta etapa deve ser realizada com os utensílios já secos. Caso contrário, irá demorar muito tempo para que a solução clorada ou o álcool líquido a 70% sequem naturalmente;
- Deixar secar naturalmente ou, após borrifar, aguardar 15 minutos pelo menos para utilizar os utensílios.

EQUIPAMENTOS:

- Higienizar as mãos
- Desligar o equipamento da tomada;
- Sempre que possível, desmontar o equipamento para higienização completa.

Partes móveis:

- Retirar resíduos sólidos com auxílio de uma espátula, pano descartável seco ou papel toalha;
- Remover e colocar em imersão em água e detergente neutro;
- Esfregar com escova ou esponja (conforme o tipo de equipamento);
- Enxaguar com água;
- Borrifar álcool líquido a 70% ou solução clorada 200 a 250 ppm (1 colher de sopa de água sanitária diluída em um 1 litro de água) diretamente nas partes móveis dos equipamentos. Esta etapa deve ser realizada com as partes móveis dos equipamentos já secos. Caso contrário, irá demorar muito tempo para que a solução clorada ou o álcool líquido a 70% seque naturalmente;
- Deixar secar naturalmente ou, após borrifar, aguardar 15 minutos pelo menos para utilizar os utensílios.

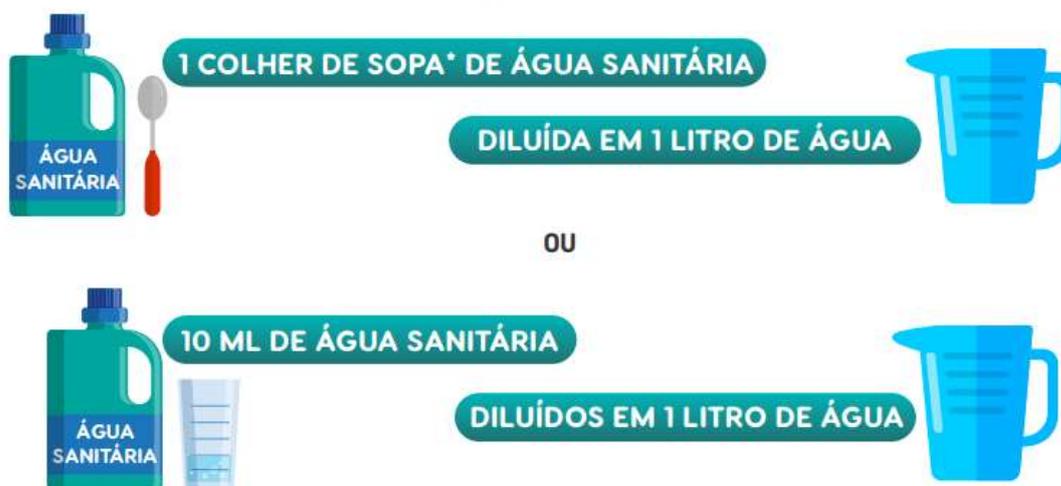
Partes fixas:

- Remover os resíduos sólidos;
- Esfregar com esponja, água e detergente neutro;
- Remover a espuma com pano descartável úmido;
- Passar pano descartável limpo para secar;
- Borrifar álcool líquido a 70% ou solução clorada 200 a 250 ppm (1 colher de sopa de água sanitária diluída em um 1 litro de água) diretamente nas partes fixas dos equipamentos. Esta etapa deve ser realizada com as partes fixas dos equipamentos já secos. Caso contrário, irá demorar muito tempo para que a solução clorada ou o álcool líquido a 70% seque naturalmente;
- Deixar secar naturalmente ou, após borrifar, aguardar pelo menos 15 minutos para utilizar os equipamentos.

SUPERFÍCIES:

- Higienizar as mãos
- Remover os resíduos sólidos;
- Esfregar com esponja, água e detergente neutro;
- Enxaguar com água ou passar pano descartável úmido;
- Passar pano descartável limpo para secar;
- Borrifar álcool 70% ou solução clorada 200 a 250 ppm (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) diretamente na superfície. Esta etapa deve ser realizada com a superfície já seca. Caso contrário, irá demorar muito tempo para que a solução clorada ou o álcool 70% seque naturalmente;
- Deixar secar naturalmente ou, após borrifar, aguardar pelo menos 15 minutos para utilizar a superfície.

PREPARO DA SOLUÇÃO CLORADA 200 - 250 PPM



*Se possível, utilize um medidor de ml. Existe a venda de copo plástico medidor de ml no varejo. As colheres de sopa disponíveis no mercado não apresentam uma capacidade volumétrica padrão, estando entre 10 a 15 ml.

HIGIENIZAÇÃO DE MAMADEIRAS, COPOS DE TRANSIÇÃO, CHUPETAS, LATAS E RECIPIENTES DE LEITE

Nas creches deve-se atentar para a higienização de mamadeiras, copos de transição e chupetas, bem como de latas e recipientes de leite.

Os procedimentos para higienização de mamadeiras, copos de transição e chupetas devem ser executados conforme segue:

- Higienizar as mãos;
- Descartar os resíduos e enxaguar;
- Deixar em imersão em água morna (mínimo 42°C) com detergente neutro por 15 minutos;
- Lavar com escova exclusiva para esses utensílios, um a um, inclusive os bicos;
- Enxaguar em água;
- **Escorrer e levar para fervura por pelo menos 5 minutos;**
- Retirar e deixar secar naturalmente;
- Armazenar em recipientes limpos com tampa e identificados.

OU

- Higienizar as mãos;
- Descartar os resíduos e enxaguar;
- Deixar em imersão em água morna (mínimo 42°C) com detergente neutro por 15 minutos;
- Lavar com escova exclusiva para esses utensílios, um a um, inclusive os bicos;
- Enxaguar em água;
- **Deixar em imersão, por 15 minutos, em solução clorada 200 - 250 ppm (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água);**
- Enxaguar em água;
- Retirar e deixar secar naturalmente;
- Armazenar em recipientes limpos com tampa e identificados.

Os procedimentos para higienização de latas e recipientes de leite devem ser executados conforme segue:

- Higienizar as mãos;
- Borrifar álcool 70% em toda extensão da lata (inclusive entre a tampa e o lacre interno da embalagem) ou do recipiente de leite;
- Passar pano descartável e deixar secar naturalmente;
- Identificar a lata/recipiente com o nome do aluno (se for o caso) , sala, data de abertura e data de validade.

RECEBIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS, INGREDIENTES E EMBALAGENS

- Se possível, o entregador não deverá entrar na cozinha;
- As matérias-primas, ingredientes e embalagens não devem ser dispostos diretamente sobre o piso;
- Evitar colocar as matérias-primas, ingredientes e embalagens na bancada de preparo ou, caso utilizar a bancada, fazer posteriormente a sua higienização;
- Verificar a integridade das embalagens, matérias-primas e ingredientes;
- Retirar as embalagens secundárias e terciárias dos insumos e realizar o descarte adequado antes de armazená-los.

ATENÇÃO

- Embalagem primária: É a embalagem que está em contato direto com os alimentos.
- Embalagem secundária: É a embalagem destinada a conter a embalagem primária.
- Embalagem terciária: É a embalagem destinada a conter uma ou várias embalagens secundárias.

Caso as matérias-primas e ingredientes apresentem apenas a embalagem primária, deve-se realizar a higienização das embalagens com álcool líquido a 70% e pano descartável, antes de adentrar no estoque da escola.

Para os hortifrutis, duas alternativas são viáveis:

1. Higienizar os hortifrutis no ato do recebimento e armazenar em recipientes higienizados e com tampa ou sacos plásticos não recicláveis e limpos. Os hortifrutis que passarão pelo tratamento térmico ou cocção devem ser higienizados e armazenados em recipientes limpos, como caixas plásticas vazadas;
2. Ou armazenar os hortifrutis em sacos não reciclados e limpos, no ato do recebimento para posterior higienização. Realizar a higienização das embalagens com álcool líquido a 70%.

ARMAZENAMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS, INGREDIENTES E EMBALAGENS

Caso não tenha a possibilidade de realizar a higienização das embalagens das matérias-primas e dos ingredientes com água e detergente neutro, ou álcool a 70%, deve-se prever a “quarentena”, respeitando os seguintes tempos conforme quadro abaixo.

Persistência do novo coronavírus em superfícies.

PERSISTÊNCIA DO NOVO CORONAVÍRUS EM SUPERFÍCIES	
PLÁSTICO	5 DIAS
PAPEL	4-5 DIAS
VIDRO	4 DIAS
MADEIRA	4 DIAS
AÇO	4-5 DIAS
LUVA CIRÚRGICA	8 HORAS
ALUMÍNIO	2-8 HORAS

Adaptado de KAMPF. G. et al. (2020).

- Não aproveitar as caixas do fornecedor;
- Colocar a data do recebimento para identificar o tempo correto da quarentena das matérias-primas, ingredientes e embalagens, caso não ocorra a higienização imediata;
- Reforçar a higienização das prateleiras, geladeiras e mobiliários onde serão armazenados os alimentos (periodicamente e conforme o cronograma de entrega de matérias-primas);
- Deixar o espaço da despensa para matérias-primas e ingredientes de uso imediato.

PREPARAÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A higienização de frutas, verduras, legumes e demais vegetais utilizados na confecção de preparações culinárias e bebidas deve contemplar as seguintes etapas:

- Higienizar as mãos;
- Selecionar as partes e unidades deterioradas e retirá-las;
- Selecionar as unidades brotadas, com sujidades, pragas e vetores e retirá-las;
- Lavar cuidadosamente em água corrente e potável: folha por folha, legume por legume, cacho por cacho, fruta por fruta;
- Realizar a desinfecção conforme a recomendação do fabricante do produto saneante utilizado. Utilizar produto adequado para esta finalidade. No caso dissolver 1 tablete de 5 gramas de CLIM em 22,5 litros de água);
- Imergir todos os alimentos ao mesmo tempo. Confirmar se todos alimentos estão completamente imersos. Se necessário colocar um peso (prato) para auxiliar na imersão;
- Deixar os alimentos imersos por 20 minutos;
- Enxaguar cuidadosamente em água corrente e potável.

PREPARO DOS ALIMENTOS

Os alimentos devem ser bem cozidos e mantidos em temperatura adequada até o momento de servir (60°C por, no máximo, 6 horas).

Os alimentos que serão consumidos crus, como saladas e frutas, devem ser higienizados conforme orientação acima.

Durante a preparação dos alimentos, devem ser adotadas medidas a fim de minimizar o perigo de contaminação cruzada. Deve-se evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semi-preparados e prontos para o consumo.

EXPOSIÇÃO AO CONSUMO, DISTRIBUIÇÃO E CONSUMO DO ALIMENTO PREPARADO

As recomendações para refeitórios incluem:

- Evitar o uso de autosserviço (sistema self-service) pelo contato coletivo com utensílios como colheres e pegadores;
- Preferencialmente estabelecer um funcionário específico para servir os alunos (esta opção descaracteriza o autosserviço);
- Verificar a possibilidade de entregar os pratos na mesa aos alunos;
- Organizar a dinâmica na cozinha para agilizar a entrega dos pratos aos alunos;
- Substituir e higienizar os talheres de serviço a cada 1 hora;
- Talheres (garfos, colheres e facas) para os alunos: mantê-los protegidos ou oferecer os talheres já apoiados sobre os alimentos nos pratos ou cumbucas; ou colocar os talheres diretamente nas mãos dos alunos (não deixá-los disponíveis para os alunos pegarem);
- Organizar o fluxo do refeitório para que comida pronta não cruze com os pratos usados e a retirada do lixo;
- Retirar o lixo da cozinha logo após o término da distribuição e consumo;

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

- Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação/FNDE
Programa Nacional de Alimentação Escolar/PNAE - Recomendações para a Execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar no Retorno Presencial às Aulas Durante a Pandemia da COVID-19 – Versão 1 – Setembro de 2020.

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. Ensaobie 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 friccione 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 sai-e-vem.



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



8. Friccione 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. Enxágue 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.