

Dicas para lavagem das mãos

A providência mais importante que um passageiro de cruzeiro pode tomar para evitar o alastramento do Norovírus (também conhecido como “Norwalk-like virus”) é a lavagem freqüente das mãos, feita da maneira apropriada.

- ❖ Lave suas mãos depois de:
 - Usar o toalete
 - Tossir ou espirrar usando suas mãos
 - Exercer qualquer atividade que possa envolver mãos contaminadas

- ❖ Lave suas mãos antes de:
 - Manusear comida
 - Comer ou beber
 - Fumar
 - Escovar dentes
 - Exercer qualquer atividade que envolva contato da boca com a mão.

- ❖ Ao voltar ao seu camarote, sempre lave as mãos.

- ❖ Lave as mãos com freqüência durante o dia, mesmo quando achar que não é necessário lavá-las.

Lave suas mãos usando o seguinte procedimento:

1. Molhe as mãos com água morna.
2. Aplique uma quantidade generosa de sabão e ensaboe bem as mãos.
3. Esfregue as mãos juntas por 20 segundos, prestando atenção especial às áreas entre os dedos e debaixo das unhas.
4. Enxágüe bem as mãos com água morna.
5. Seque as mãos com uma toalha de papel descartável.
6. Use a toalha descartável para fechar a torneira e abrir a porta.