

## 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.