

COPA DO  
MUNDO  
**2026**

# Higiene das Mãos

## Proteja a Si Mesmo e aos Outros

### Como Lavar suas Mãos Adequadamente:

- 1** Molhe as mãos com água limpa e corrente.
- 2** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos e esfregue por pelo menos 20 segundos.
- 3** Esfregue as palmas, parte de trás das mãos, entre os dedos, e embaixo das unhas.
- 4** Enxague as mãos em água corrente.
- 5** Seque as mãos com uma toalha limpa ou ar seco.

### Por Que Isso É Importante

Milhões de pessoas do mundo todo estarão visitando. Manter as mãos limpas ajuda a prevenir a propagação de:

- COVID-19
- Gripe
- Víruses gastrointestinais
- Resfriados comuns
- Infecções de Pele



**FIQUE PRONTO PARA O DIA DO JOGO. MANTENHA-SE SAUDÁVEL.**

Lavar as mãos é uma das maneiras mais simples e eficazes de se manter seguro durante a Copa do Mundo.