

# HIGIENE DE MANS

## Renta't les mans freqüentment i sobretot:

Després de sonar-te el nas, tossir, esternudar

Abans i després de manipular aliments

Després d'utilitzar el bany

Després de visitar a una persona malalta

Després de tirar residus, escombraries

Després d'utilitzar el transport públic

Després de manipular diners

Després d'estar amb mascotes

## Com rentar-se les mans:



Utilitzar **aigua i sabó**. El sabó preferentment líquid

**Frega** el palmell de la mà esquerra amb el de la dreta, i a l'inrevés



Col·loca el **dors d'una mà amb el palmell de l'altra**. Repeteix amb l'altra mà



**Entrellaça els dits** de les mans i frega els palmells entre si

**Frega el revers dels dits** d'una mà amb el palmell de l'altra. Primer els dits d'una mà i posteriorment els de l'altra mà



**Frega el polze esquerre**, atrapant-lo amb el palmell dret, realitzant un moviment de rotació. Fes el mateix amb l'altre polze



Frega amb un **moviment de rotació**, la punta dels dits d'una mà contra el palmell de l'altra mà i viceversa



Asseca't preferiblement amb **tovallola de paper** o tovallola neta i seca