

INSTRUCCIONS PER A UNA HIGIENE DE MANS CORRECTA

LA NOSTRA
SEGURETAT ÉS
A LES TEVES MANS



SI LES TEVES MANS ESTAN NETES
TU I EL TEU ENTORN ESTEU SEGURS

VISUALITZA ELS VÍDEOS

AIGUA I
SABÓ



SOLUCIÓ



Fes servir crema
hidratant per a
cuidar-te les mans

La pell és la barrera
principal contra les
infeccions

1 Mulla't les mans amb aigua i posa't sabó líquid al palmell o...
Sabó 40'' - 60''

1 ... amb les mans seques, posa't al palmell una dosi de solució.
Solució 20'' - 30''

2 Frega't les mans, entrelaçant els dits.

3 Frega cada palmell contra el dors de l'altra mà, entrelaçant els dits.

4 Frega't el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, fent moviments rotatoris. I al revés.

5 Frega't el polze dins el palmell de l'altra mà amb moviments rotatoris. Repeteix al revés.

6 Frega't el tou dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra fent moviments rotatoris. I al revés.

7 Frega't els canells.

8 Esbandeix-te les mans amb aigua, asseca-te-les amb una tovallola d'un sol ús i fes servir aquesta mateixa tovallola per tancar l'aixeta sense tocar-la amb les mans netes.

8 ... deixa que la solució s'assequi sola.