

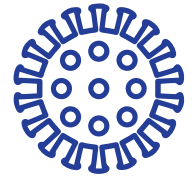


Higiene de mans amb sabó

Salut/Escola



Mínim 1 minut



01 Amb les mans mullades, apliqueu-vos-hi sabó.



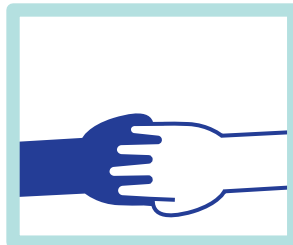
02 Friccioneu palmell contra palmell.



03 Palmell dret contra dors esquerre i viceversa.



04 Friccioneu els palmells entrelaçant els dits.



05 Ara el dors dels dits contra el palmell oposat i dits travats.



06 Rotació dels dits sobre el polze esquerre i dret.



07 Puntetes dels dits contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



08 Esbandiu-vos bé les mans.



09 Eixugueu-vos les mans amb la tovallola de paper.



10 Feu servir el mateix paper per tancar l'aixeta i llenceu-lo a la paperera correctament.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

