



# Higiene de mans

## Tècnica del rentat de mans amb sabó

- Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.
- Friccioneu un palmell amb l'altre.
- Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.
- Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.
- Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.
- Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.
- Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.
- Esbandiu-vos les mans.
- Eixugeu-vos les mans amb una tovalloleta de paper.
- Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

**EL RENTAT HA DE DURAR DE 40 A 60 SEGONS.**

