

Higiene de mans

Tècnica del rentat de mans amb sabó

De 40 a 60 segons



1

Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2

Friccioneu un palmell amb l'altre.



3

Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4

Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5

Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6

Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7

Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8

Esbandiu-vos les mans.



9

Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.



10

Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.