

Recomanacions per a una higiene efectiva: rentat de mans més adequat



La durada del rentat de mans amb sabó ha de ser de **40-60 segons**.

Si el rentat es fa amb preparat de base alcohòlica la durada cal que sigui de **20-30 segons**.



- 1** Mulla't les mans amb aigua tèbia o freda i aplica sabó al palmell de la mà.



- 2** Fricciona un palmell de la mà amb l'altre, creant escuma.



- 3** Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra amb els dits entrellaçats i després frega un palmell amb l'altre.



- 4** Frega el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, amb els dits agafats.



- 5** Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa.



- 6** Fricciona la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de l'esquerra amb un moviment de rotació.



- 7** Frega't també els canells, tant la part superior com la inferior. Repeteix el gest amb l'altra mà.



- 8** Esbandeix-te les mans amb aigua.



- 9** Eixuga't les mans amb una tovallola d'un sol ús i utilitza-la per tancar l'aixeta i obrir la porta.