



# Com rentar-se les mans per protegir-se i protegir els altres

Amb **solució hidroalcohòlica** o amb **aigua i sabó**.

Aplicau-vos solució hidroalcohòlica a les mans.



Mullau-vos les mans i aplicau-vos-hi sabó.



**Per què?**

La correcta higiene de les mans és una mesura essencial per a la prevenció de totes les infeccions, també les provocades pel nou coronavirus.

Fregau un palmell amb l'altre.



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



Fregau un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.



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



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



Fregau per rotació les puntes juntes contra el palmell de la mà contrària o viceversa.



Si heu utilitzat solució hidroalcohòlica eixugau-vos les mans «a l'aire».



Si heu utilitzat sabó eixugau-vos les mans amb una tovallola de paper.



**Quan?**

Després d'esternudar o sonar-se el nas, després del contacte amb algú que esternuda o tus, després d'emprar el bany, el transport públic o de tocar superfícies brutes, i abans de dinar.