

HIGIENE DE MANS

(Annex 2 BOIB núm. 119 de 7-7-20)

La higiene de mans es realitzarà, com a mínim, en les següents situacions:

- En començar i en finalitzar la jornada.
- Després d'anar al lavabo.
- Després de tossir, esternudar o mocar-se.
- Abans i després del pati.
- Abans i després de dinar.
- Després de cada contacte amb fluids corporals d'altres persones.
- Després de retirar-se els guants, si se n'empren.
- Abans i després de posar-se o llevar-se una mascareta.
- Sempre que les mans estiguin visiblement brutes.
- Després d'usar o compartir espais múltiples o equips (com taules, ratolí d'ordinador, etc.).
- Sempre que s'hagin rebut documents, paquets o mercaderies de l'exterior.

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 entrelaçats.



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.