

# RENTA'T LES MANS

*Per protegir-te i per protegir als altres*

## Quan has de rentar-te-les?



Després d'esternudar, tossir o sonar-te el nas



Després d'usar el bany, el transport públic o tocar superfícies que poden estar contaminades



Després del contacte amb algú que esternudi o tusi



Abans de prendre aliments o buere

## Com rentar-te les mans?



Durada optima del rentat: **40-60 segons**



1 Mulla't les mans amb aigua i aplica't abundant sabó



2 Frega't els palmells de les mans entre si



3 Frega't el palmell d'una ma contra el dors de l'altra, entrelaçant els dits



4 Frega't els palmells de les mans entre si amb els dits entrelaçats



5 Frega't el dors deis dits d'una ma amb el palmell de l'altra



6 Amb un moviment de rotació, frega't el polze atrapant-lo am el palmell de l'altra ma



7 Frega't el palmell d'una ma amb el palmell de l'altra, fent moviments de rotació



8 Aclareix-te les mans amb abundant aigua



9 Asseca't les mans amb una tovallola d'un sol ús