



**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.** 20-30 segons

**Mullau-vos les mans i aplicau-vos-hi sabó.** 40-60 segons

**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.