

HIGIENE DE LES MANS

TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons



1 Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2 Friccionar un palmell amb l'altre.



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



4 Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5 Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



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



7 Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 Esbandir-se les mans.



9 Eixugar-se les mans amb una tovalloleta de paper.



10 Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.