

# 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 tovallola de paper.



**10** Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.