

# MINIMITZEM CONTAGIS

Renta't les mans  
a l'entrar i al sortir  
de les instal·lacions



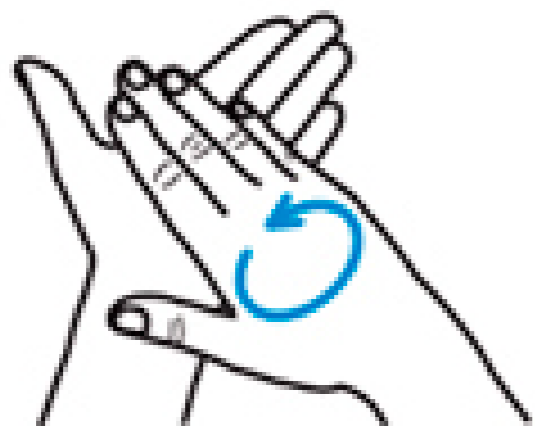
associació **alba**  
salut



en **20**  
segons

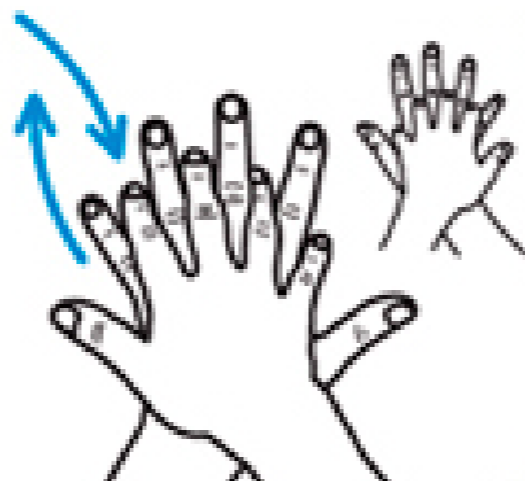
Rentat de mans amb solució alcohòlica

1



Palmell contra palmell amb  
moviments circulars

2



Palmell de la mà dreta sobre  
el dors de l'esquerra i viceversa

3



Palmell amb palmell  
amb els dits entrelaçats

4



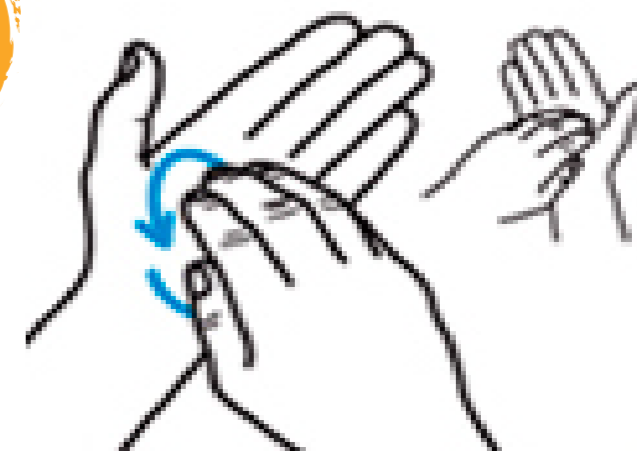
Dors dels dits d'una mà  
contra el palmell de l'altra mà

5



Rodejar el polze amb el palmell de  
l'altra mà amb moviment circular

6



Moviment circular de la punta dels  
dits al palmell contrari i viceversa

# MINIMITZEM CONTAGIS

Renta't les mans  
a l'entrar i al sortir  
de les instal·lacions

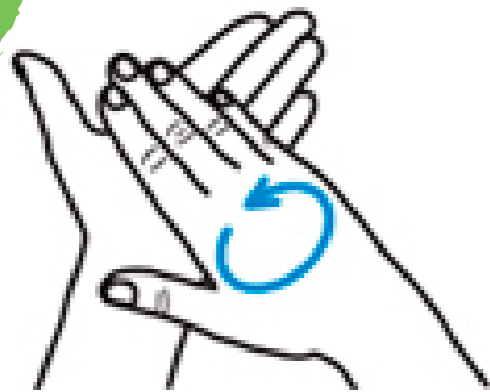


associació **alba**  
salut



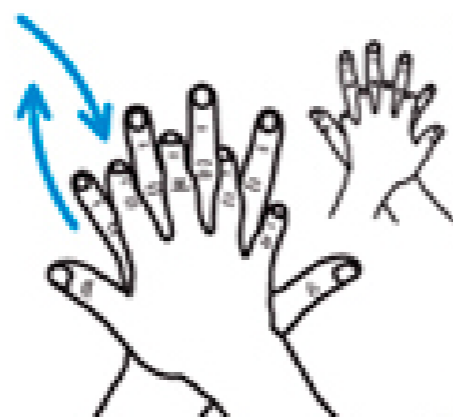
## Rentat de mans amb sabó

1



Fregueu els palmells de les mans l'un contra l'altre.

2



El palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant els dits, i viceversa.

3



Els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.

4



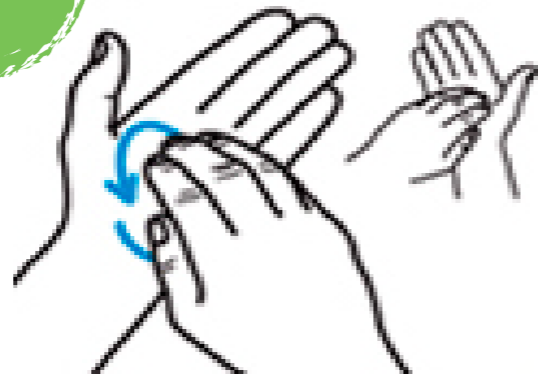
El dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.

5



Rodejar el polze amb el palmell de l'altra mà amb moviment circular

6



Moviment circular de la punta dels dits al palmell contrari i viceversa

7



Esbandi-vos les mans amb aigua

8



Eixugeu-vos les mans amb una tovallola d'un sol ús