


Quin és el rentat de mans més adequat per prevenir la grip?

 La durada del rentat de mans amb sabó ha de ser de 40-60 segons.
Si el rentat es fa amb preparat de base alcohòlica la durada cal que sigui de 20-30 segons.



1 Mulla't les mans amb aigua tèbia o freda i aplica sabó al palmell de la mà.



2 Fricciona un palmell de la mà amb l'altre, creant escuma.



3 Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra amb els dits entrellaçats i després frega un palmell amb l'altre.



4 Frega el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, amb els dits agafats.



5 Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa.



6 Fricciona la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de l'esquerra amb un moviment de rotació.



7 Frega't també els canells, tant la part superior com la inferior. Repeteix el gest amb l'altra mà.



8 Esbandeix-te les mans amb aigua.



9 Eixuga't les mans amb una tovallola d'un sol ús i utilitza-la per tancar l'aixeta i obrir la porta.