

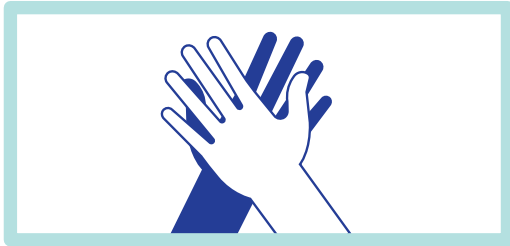
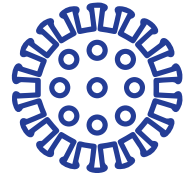


# Higiene de mans amb preparats d'alcohol

Salut/Escola



Mínim 30 segons



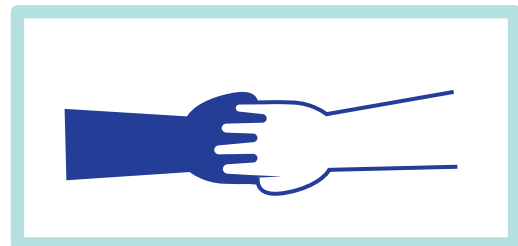
**01** Friccioneu palmell contra palmell.



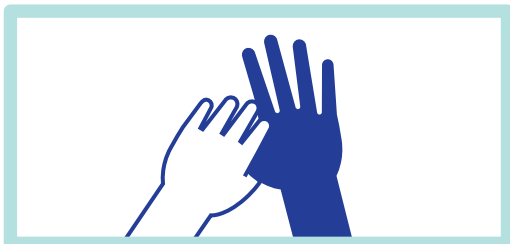
**02** Palmell dret contra dors esquerre i viceversa.



**03** Friccioneu els palmells entrelaçant els dits.



**04** Ara el dors dels dits contra el palmell oposat i dits travats.



**05** Rotació dels dits sobre el polze esquerre i dret.



**06** Puntetes dels dits contra el palmell de la mà contrària i viceversa.

Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

