

HIGIENE DE MANS I DE LA LLAR



1 Banya't les dues mans i després posa-t'hi sabó.



2 Frega les palmes, una sobre l'altra.



3 Frega la palma dreta sobre el dors de la mà esquerra i viceversa.



4 Frega el dors dels dits junts de la mà dreta contra la palma esquerra i viceversa.



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



6 Fricciona per rotació les puntes dels dits de la mà dreta juntes sobre la palma de la mà esquerra i viceversa.



7 Passa't les mans per aigua abundant.



8 Eixuga't les mans amb paper o amb l'eixugador d'aire.



9 Tanca l'aixeta amb un paper.

Recordeu que la higiene de la llar es bàsica per a la prevenció. Important la neteja de mobles i cadires, taules, poms de portes, interruptors, superfícies metàl·liques, aixetes, cuina i bany, telèfons, claus...

Com fer-ho: SEMPRE AMB GUANTS. Primer millor utilitzar un drap humit amb un detergent, després netejar desinfectant amb solucions desinfectants, solucions hidroalcohòliques o amb lleixiu (*dissolució de 20/30 ml de lleixiu per litre d'aigua es suficient*)