

## Rentar-se les mans és un hàbit senzill, que comporta grans beneficis

Perquè algunes malalties digestives, la grip i el refredat es contagien quan, després d'haver tocat superfícies contaminades, ens passem les mans per la boca, els ulls o el nas.

Rentar-se les mans sovint, durant 20 segons, amb energia i sense deixar cap racó sense fregar, és la mesura més eficaç per reduir la transmissió d'infeccions. Renta-te-les d'acord amb les instruccions següents:



**1** Un cop t'has mullat les mans amb aigua, posa-t'hi sabó.



**2** Fricciona un palmell amb l'altre.



**3** Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



**4** Fricciona un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



**5** Fricciona el dors dels dits contra el palmell oposat, amb els dits travats.



**6** Fricciona per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



**7** Fricciona per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària, i viceversa.



**8** Esbandeix-te les mans.



**9** Eixuga't les mans, preferentment amb una tovallola de paper d'un sol ús.



**10** Utilitza el mateix paper per tancar l'aixeta i tocar el pom de la porta.