


Difusió d'informació de salut pública *Difusión de información de salud pública*

Com rentar-se les mans amb sabó *Como lavarse la manos con jabón*

<p>1.</p> 	<p>Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.</p>	<p>2.</p> 	<p>Friccionar un palmell amb l'altre.</p>
	<p><i>Una vez mojadas las manos con agua, aplicar jabón.</i></p>		<p><i>Friccionar una palma con la otra.</i></p>
<p>3.</p> 	<p>Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.</p>	<p>4.</p> 	<p>Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.</p>
	<p><i>Friccionar la palma de la mano derecha con el dorso de la izquierda y viceversa.</i></p>		<p><i>Friccionar una palma con la otra con los dedos entrelazados.</i></p>
<p>5.</p> 	<p>Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.</p>	<p>6.</p> 	<p>Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.</p>
	<p><i>Friccionar el dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos trabados.</i></p>		<p><i>Friccionar por rotación los dedos de la mano izquierda cerrada alrededor del pulgar derecho y viceversa.</i></p>
<p>7.</p> 	<p>Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.</p>	<p>8.</p> 	<p>Esbandir-se les mans.</p>
	<p><i>Friccionar por rotación las puntas de los dedos juntas sobre la palma de la mano contraria y viceversa.</i></p>		<p><i>Aclararse las manos</i></p>
<p>9.</p> 	<p>Eixugar-se les mans amb una tovalloleta de paper.</p>	<p>10.</p> 	<p>Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.</p>
	<p><i>Secarse las manos con una toallita de papel.</i></p>		<p><i>Utilizar el mismo papel para cerrar el grifo.</i></p>