

Higiene de mans

Rentar-se les mans amb sabó és una mesura senzilla i útil per eliminar la brutícia i reduir la presència de microorganismes a les mans. És indispensable per prevenir malalties. Només calen 20 segons.

Quan és important rentar-se les mans?

- Abans de preparar i cuinar els aliments.
- Abans de menjar i parar la taula.
- Abans i després de visitar una persona malalta.
- Després d'anar al bany.
- Després de mocar-se o de tossir.
- Després de tocar animals de companyia o qualsevol altre animal.
- Després d'estar a l'aire lliure.
- Després de canviar bolquers.
- Després de tocar diners i escombraries.
- Sempre que les mans estiguin brutes.

Com s'han de rentar les mans?

Seguiu aquestes passes ben senzilles:

- Mulleu-vos les mans amb aigua.
- Ensaboneu-vos les mans.
- Netegeu les mans per
 - la cara interior,
 - l'exterior,
 - els dits,
 - entre els dits
 - i les ungles.



- Per a les ungles, utilitzeu un raspall.
- Esclariu les mans amb aigua abundant.
- Assequeu-les amb una tovallola o a l'aire.

