

Higiene de mans

(40-60 segons, si les mans estan visiblement brutes)



Mulla't les mans amb aigua i ensabona-te-les.



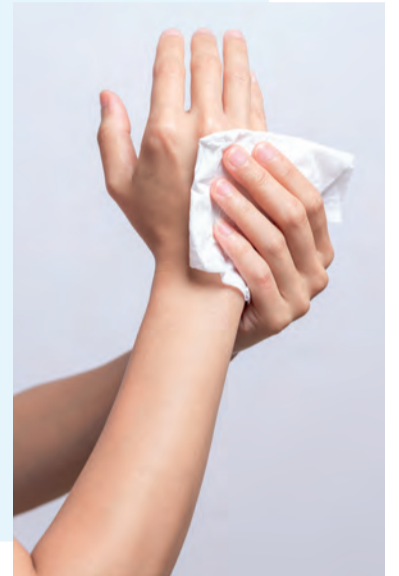
Frega't les mans.



Frega't el dors de les mans.



Esbandeix-te les mans.



Eixuga't les mans amb paper i tanca l'aixeta.

Higiene respiratòria



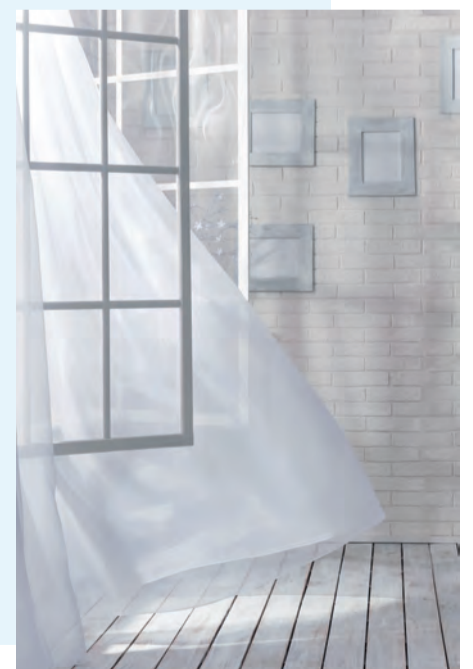
Quan tussis o esternudis, usa mocadors de paper tapant-te la boca i el nas.



Llença els mocadors usats a la paperera.



Si tusses o esternudes, renta't les mans amb aigua i sabó o amb preparats de base alcohòlica.



Ventila bé els espais tancats.