

Hixiene de mans

(40-60 segundos, se as mans están visiblemente sucias)



Molla as mans con auga e aplica xabón.



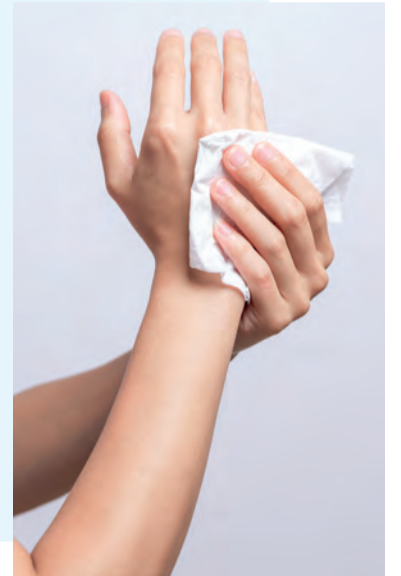
Frega ambas mans.



Frega o dorso das mans.



Enxáugaas con auga.



Seca as mans con papel e pecha a billa.

Hixiene respiratoria



Emprega panos de papel ao tusir ou esbirrar, tapando boca e nariz.



Tira os panos ao lixo, unha vez usados.



Se toses ou esbirras, lava as mans con auga e xabón.



Ventila ben os espazos pechados.