

# Com previndre les les malalties infeccioses

## Higiene de mans

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



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



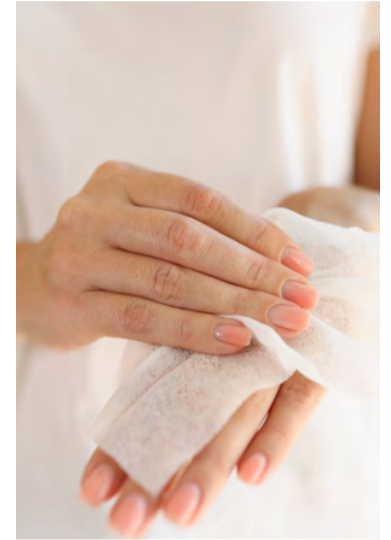
Frega't les dos mans.



Frega't el dors  
de les mans.



Renta't amb mans.



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

## Higiene respiratòria



Utilitza mocadors de  
paper en tossir o  
esternudar, i tapa't la  
boca i el nas.



Tira els mocadors utilitzats  
a la paperera.



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



Ventila bé  
els espais tancats.