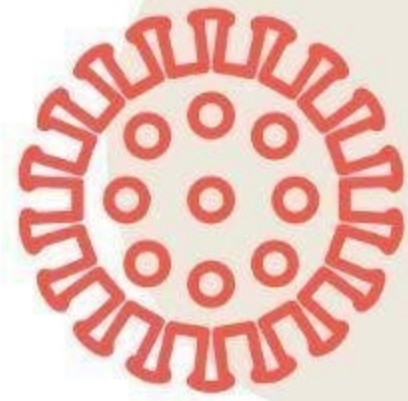


# Higiene de mans.

## Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



1 / Palmell contra palmell.



2 / Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



3 / Palmell amb palmell amb els dits entrelaçats.



4 / Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



5 / Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret, i viceversa.



6 / Fricció per rotació de les puntes dels dits units contra el palmell de la mà contrària, i viceversa.



Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

