

# Com rentar-se les mans

La durada del rentat ha de ser entre 40 - 60 seg



**1** Mulla't les mans amb aigua tèbia o freda i aplica sabó al palmell de la mà



**2** Fricciona un palmell de la mà amb l'altre, creant espuma



**3** Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra amb els dits entrelaçats, i després frega un palmell amb l'altre



**4** Frega el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, amb els dits agafats



**5** Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa



**6** Fricciona la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de l'esquerra amb un moviment de rotació



**7** Frega't també els canells, tant la part superior com la inferior. Repeteix amb l'altra mà



**8** Esbandeix-te les mans amb aigua



**9** Eixuga't les mans amb una paper d'un sol ús i utilitza-la per tancar l'aixeta i obrir la porta