



Recomanacions en general

Renteu-vos les mans freqüentment

Rentar-se les mans és la mesura més eficaç per reduir la transmissió d'infeccions.

Com cal rentar-se les mans?

Les mans s'han de rentar amb aigua tèbia i sabó, preferiblement líquid i amb PH neutre, (o amb solucions alcohòliques 70%), fins a l'alçada dels canells, amb moviments de fricció i rotació. Cal fregar bé palmell contra palmell i posar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa. S'han d'entrellaçar els dits, per netejar bé els espais que hi ha entre ells, i rentar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats. A continuació i amb moviments rotatoris, cal fregar bé els polzes mitjançant la mà contrària i, posteriorment, les puntes dels dits d'una mà sobre el palmell de l'altra mà, fent especial èmfasi a les ungles. Finalment, cal esbandir les mans sota el raig d'aigua i eixugar-les amb una tovallola neta, un paper d'un sol ús o un assecador.

Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar

Cal fer-ho amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze i rentar-se les mans de seguida (amb aigua i sabó o amb solucions alcohòliques 70%).

Mantingueu la distància amb altres persones

Es recomana una distància de seguretat de 2 metres i evitar les aglomeracions, per exemple, a l'hora d'anar a comprar.

Eviteu compartir menjar i estris

Objectes, com ara els coberts, els gots, els tovallons, o els mocadors, no s'han de compartir sense netejar-los degudament.

Eviteu tocar-vos la boca, el nas i els ulls sense rentar-vos abans les mans

Eviteu fer-ho especialment després de tocar o manipular objectes que altres persones poden tocar o manipular, com ara manetes de portes i expositors, pantalles, teclats per al pagament, botons dels ascensors,