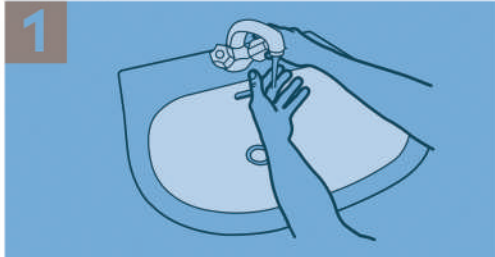


Coronavirus

Consellos para realizar unha hixiene de mans adecuada

Fonte: Organización Mundial da Saúde



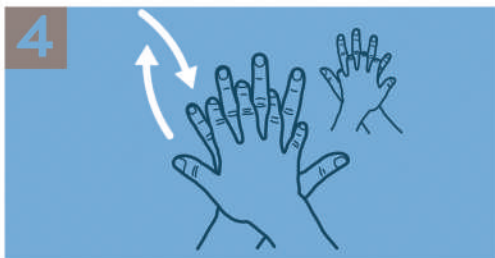
Molle as mans con auga



Deposite na palma da man unha cantidade de xabón suficiente para cubrir toda a superficie das mans



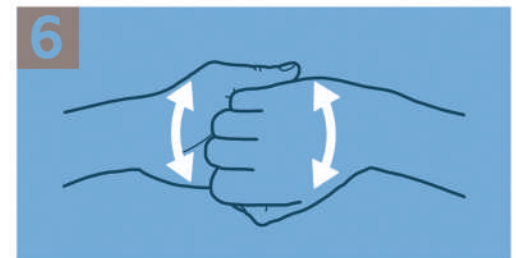
Fregue as palmas das mans entre si



Fregue a palma da man dereita contra o dorso da man esquerda entrelazando os dedos e viceversa



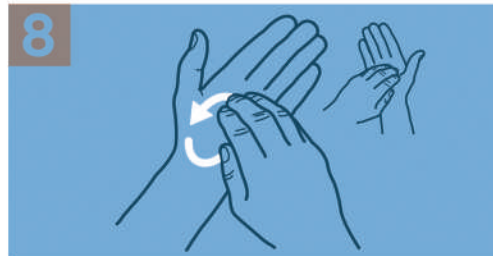
Fregue as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



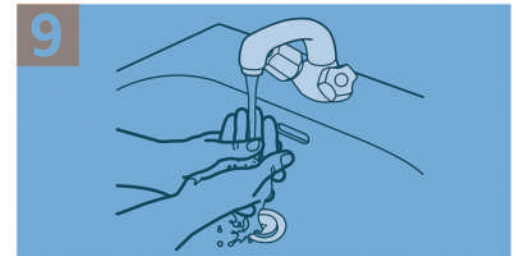
Fregue o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrando os dedos



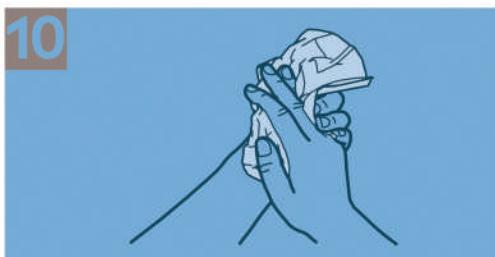
Fregue cun movemente de rotación o pulgar esquerdo, atrapándoo coa palma da man dereita e viceversa



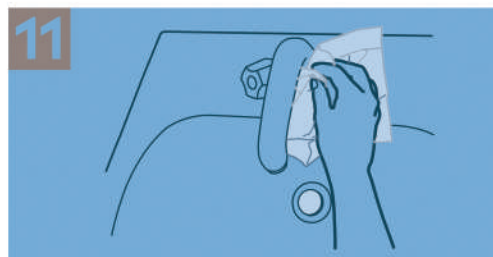
Fregue a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación e viceversa



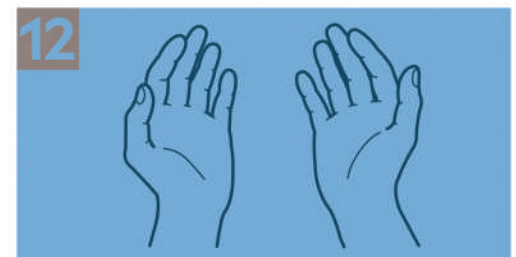
Enxaugue as mans con auga



Séquese cun pano desbotable



Sírvase dese pano para pechar a billa



As suas mans son seguras



XUNTA
DE GALICIA

Máis información en
coronavirus.sergas.gal