

## RENTAT DE MANS

### Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol

El rentat de mans per fricció requereix seguir els passos següents:

1. Fregar palmell contra palmell.
2. Fregar palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.
3. Fregar palmell amb palmell amb els dits entrelaçats.
4. Fregar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.
5. Fregar amb fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret i viceversa.
6. Fregar amb fricció per rotació de les puntes dels dits units sobre el palmell de la mà contrària

### Recursos

[Higiene de les mans](#) [>]

Vídeo del Canal Salut de la Generalitat de Catalunya