

Grip A(H1N1)

[Inici](#) > [Grip A\(H1N1\)](#) > Mesures de prevenció

Mesures de prevenció

Atenció a la teva tos
Com rentar-se les mans amb sabó
Com rentar-se les mans amb alcohol

Informació important

Descarregueu-vos el diptic sobre la grip A (H1N1) 751 KB

Atenció a la teva tos



1. Quan tossis o esternudis cobreix-te la boca i el nas amb un mocador de paper.



2. Fes servir mocadors de paper per netejar-te el nas. Llença'ls al cubell de les escombraries o a la paperera.



3. Neteja't les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat a base d'alcohol. No et toquis els ulls ni el nas amb les mans brutes.



4. Si et faciliten una mascareta, posa-te-la. Evitaràs que altres persones es contagiïn.

Com rentar-se les mans amb sabó



1. Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2. Friccionar un palmell amb l'altre.



3. Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4. Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5. Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6. Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7. Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8. Esbandir-se les mans.



9. Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.



10. Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

Com rentar-se les mans amb alcohol



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 sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.

