

# Quan ens hem de rentar les mans?

- Abans i després de tocar ferides.
- Després de fer pipí o caca.
- Després de mocar-se, estornudar o tossir.
- Després de tocar o acariciar animals.
- Abans de menjar: esmorzar, dinar, berenar o sopar.
- Quan has jugat a pilota, o quan has estat tocant flors, herbes, joguines, terra, coses al pati...
- Quan les mans estan visiblement brutes.
- Sí has anat a veure un amic que està malalt i li has donat la ma o li has deixat alguna joguina .

Els gèrmens a les mans solen ser invisibles als nostres ulls, però hi són.



Rentar-se les mans amb aigua i sabó o solució alcohòlica per a mans ajudarà a matar els gèrmens.



Rentar-se les mans només amb aigua no és suficient!



## Com rentar-se les mans amb aigua i sabó:

- Mullat les mans a ser possible amb aigua tèbia.
- Aplica't sabó.
- Fregat les mans amb el sabó per tot arreu: entre els dits, les ungles, els canells, els palmells.
- T'has de rentar durant uns 20 segons.
- Esbandir les mans assegurant-se que s'hagi eliminat tot el sabó.
- Eixugar-se si es possible amb tovallola de paper i amb aquesta mateixa tovallola tanca l'aixeta.

## Recorda sempre

Per ajudar a mantenir-te sa tu, la teva família i els amics:

- Mantenir les seves mans netes.
- Eixugar les mans correctament.
- Utilitzar mocadors d'un sol ús o el colze, no utilitzar les mans per estornudar.
- Cobrir qualsevol tall o rascada.
- Recordar als altres que es rentin les mans
- Si visita a algú a l'hospital rentar-se les mans abans d'entrar a la seva habitació.
- No visitar a ningú a l'hospital si no et trobes bé.

### A l'escola i a casa:

- A tots ens agrada jugar i compartir les joguines, però aquestes poden portar molts gèrmens.
- Recordeu que els nens petits sovint es posen les joguines a la boca. Assegureu-vos que als banys hi ha aigua i sabó per animar els nens a tenir les mans netes abans i després de cada sessió de joc.

### Recordeu que com a mestres, pares i mares sou models a seguir. Sempre:

- Renteu-vos les mans al començament i al final de cada sessió de joc.
- Netegeu totes les joguines regularment.
- Rebutgeu tots els objectes trencats.
- Cobriu la pell erosionada.

**Mantenir les mans netes és molt important** en tot el que fem. Les mans netes poden ajudar a aturar la propagació de gèrmens que poden fer que nosaltres i altres persones s'enmalalteixin.

Rentar-se les mans pot **previndre de malalties diarreiques, neumonía, infeccions cutàneas, d'ulls, gripes...**



**Escola La Maquinista**  
Comissió de Salut 2012

**Amb  
mans  
netes,  
nens sans**

