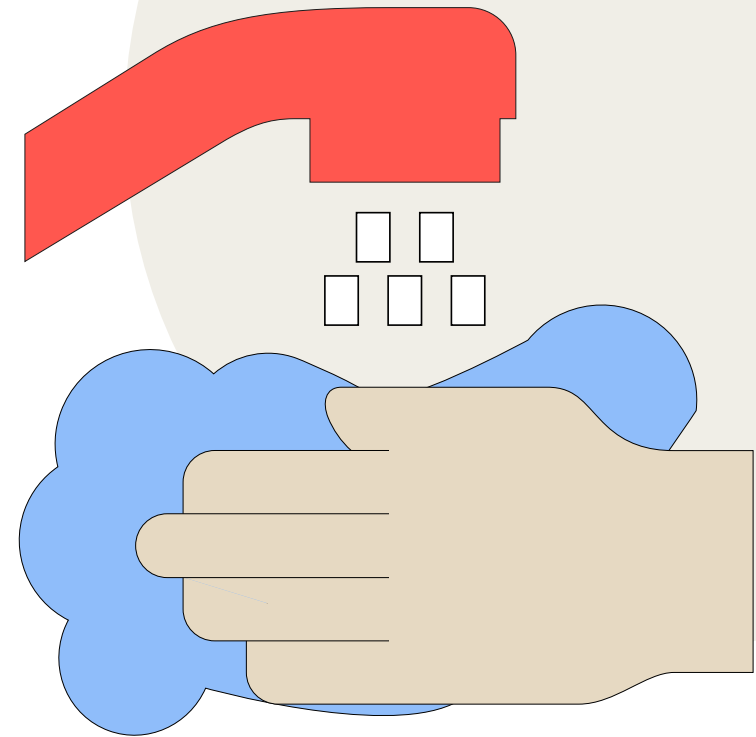


# Renteu-vos sovint les mans.

Sobretot quan arribeu i sortiu  
de la feina i en arribar a casa.



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

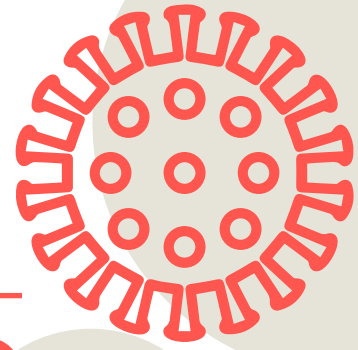


Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# Higiene de mans.

## Tècnica del rentat de mans amb sabó



De 40 a 60 segons



1 / Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



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



4 / Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



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



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



7 / Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 / Esbandiu-vos les mans.



9 / Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.

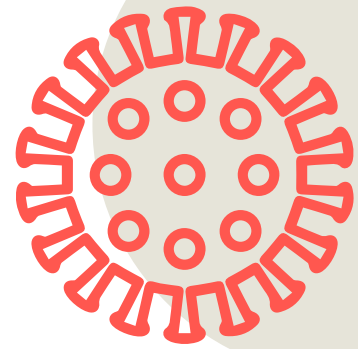


10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

Per a més informació, consulta  
[canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

# Higiene de mans.

## Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



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.



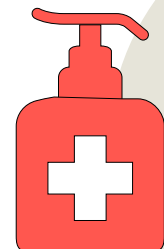
4 / Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



5 / Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret, i viceversa.



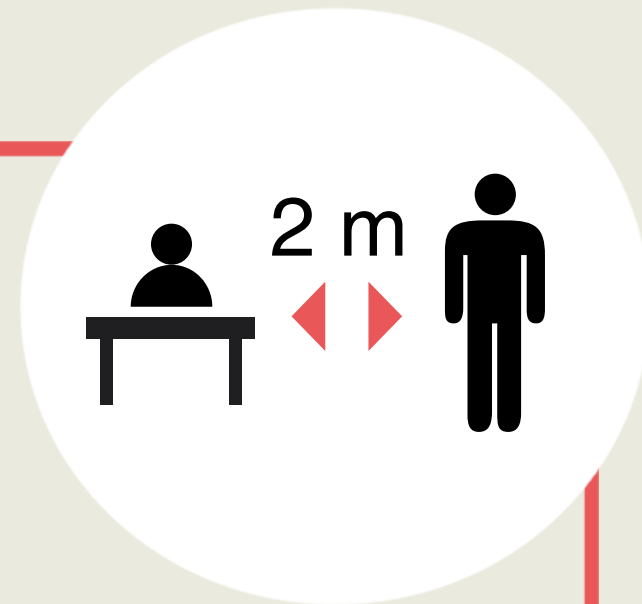
6 / Fricció per rotació de les puntes dels dits units contra el palmell de la mà contrària, i viceversa.



Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

Seguint les mesures de prevenció de les autoritats sanitàries, feu les gestions a 2 metres de distància del taulell.

Gràcies per la vostra col·laboració.



Seguint les mesures de prevenció de les autoritats sanitàries, feu les gestions des de darrere de la línia d'espera del vostre torn.



Si us plau, espereu el vostre torn

Gràcies per la vostra col·laboració.

**Per qüestions de salut, us demanem que respecteu la distància de seguretat.**

Mantenim la distància i l'aforament prudencials.



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**

# Zona d'ús exclusiu



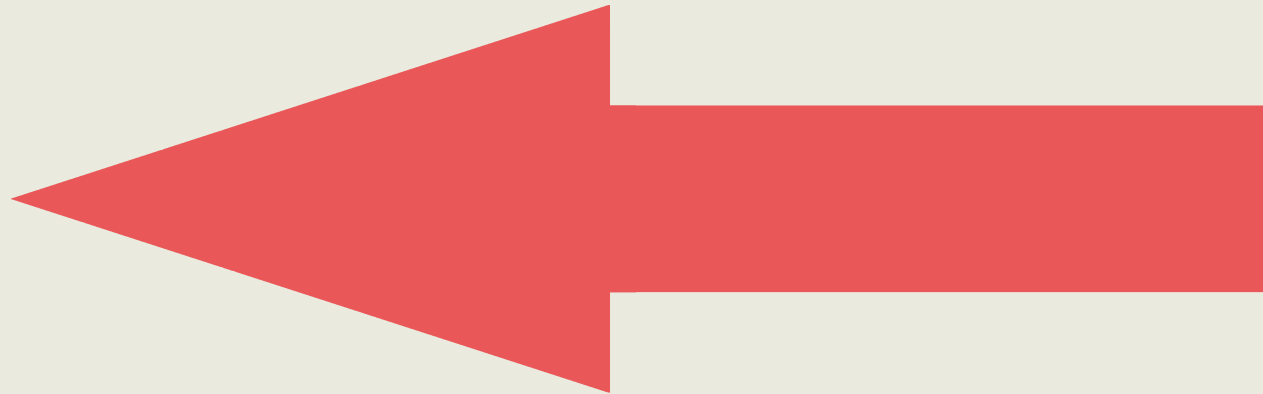
Esperi a  
ser atès





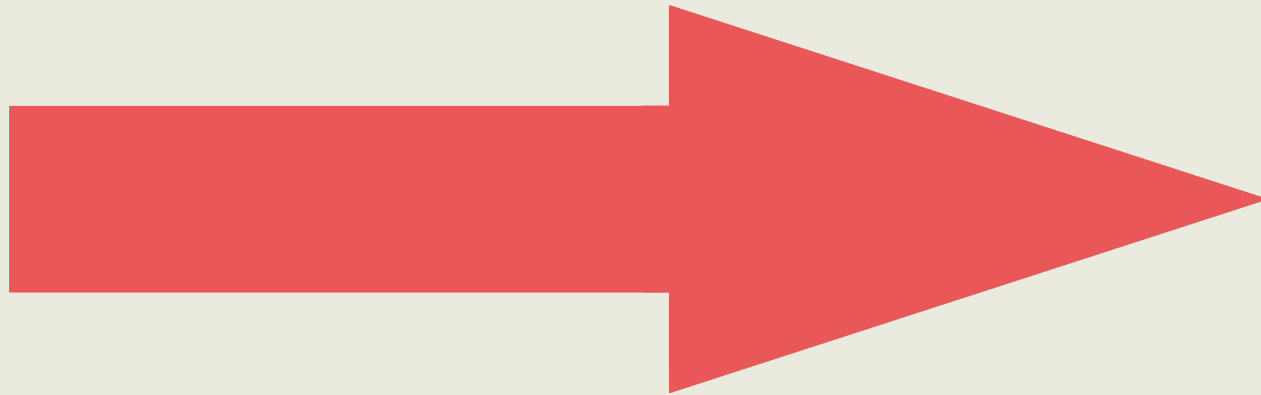


Seguiu el recorregut indicat



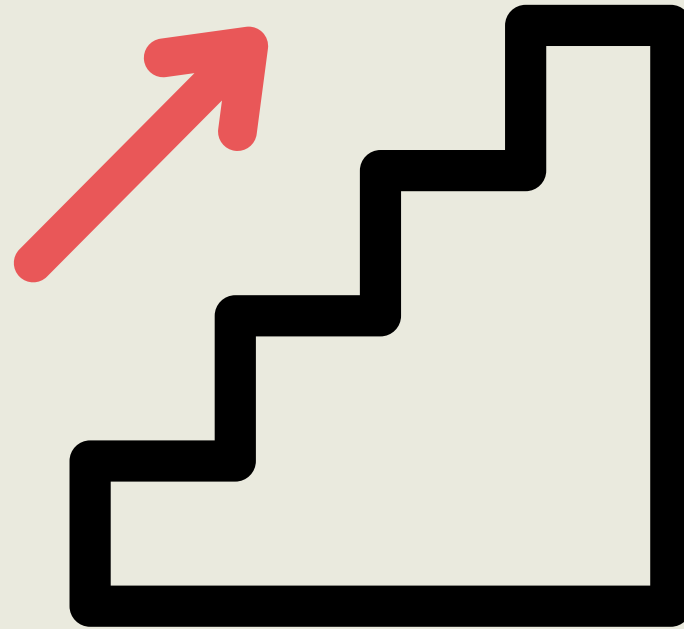


# Seguiu el recorregut indicat



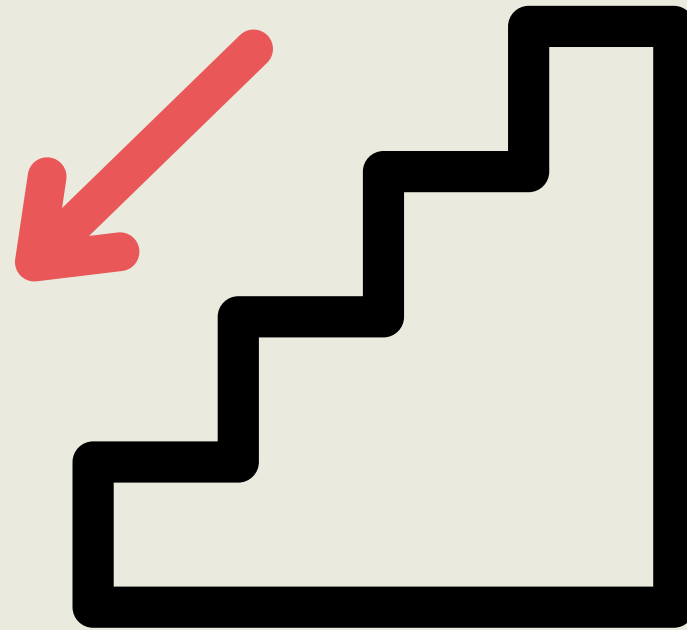


# Sentit únic de pujada



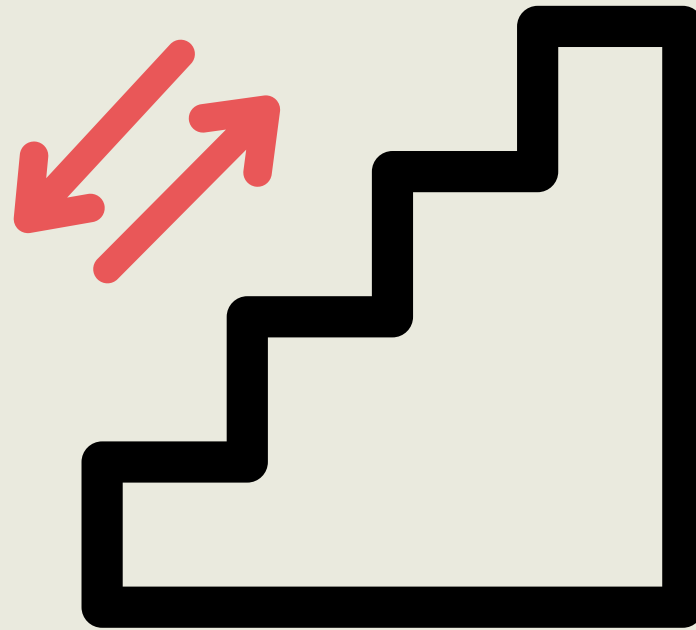


# Sentit únic de baixada





# Doble sentit: pujada i baixada

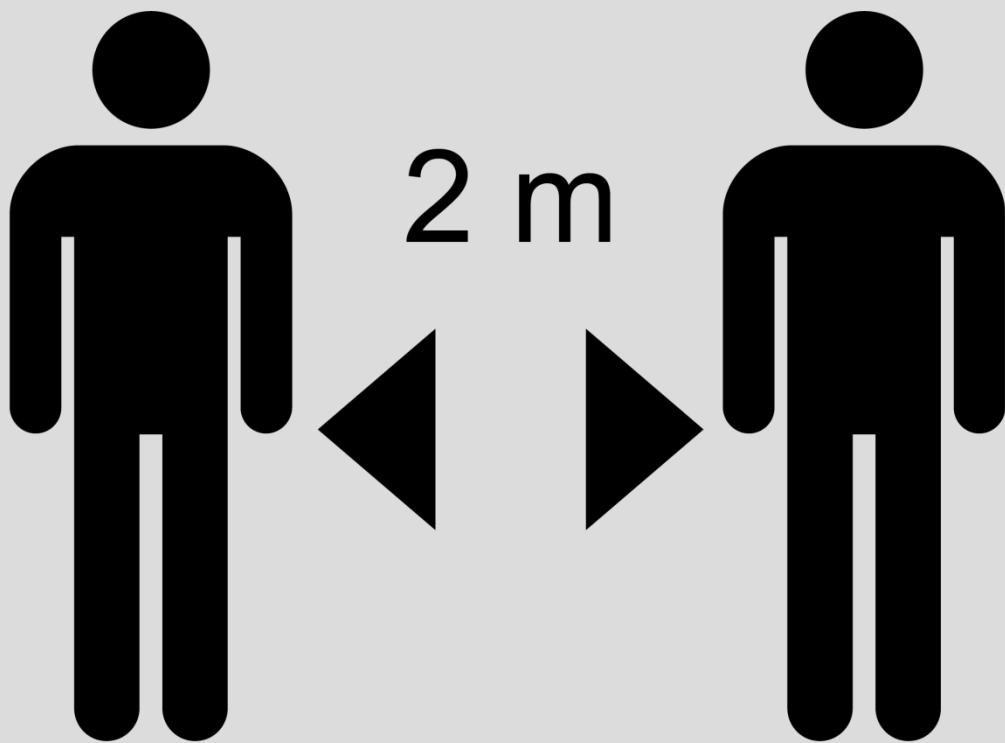


WC d'ús  
exclusiu



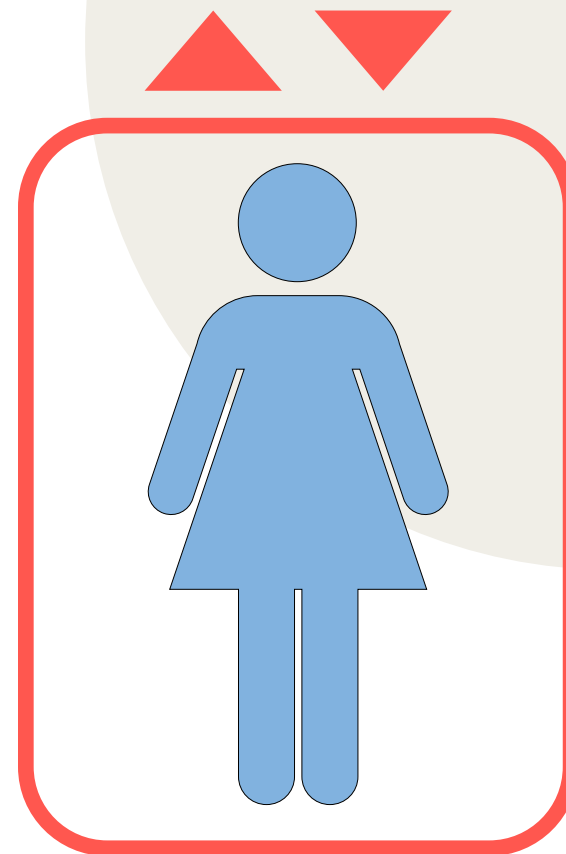
# Aforament màxim recomanat

6



**No feu servir  
l'ascensor més  
d'una persona  
al mateix temps.**

**Mantenim la distància prudencial.**



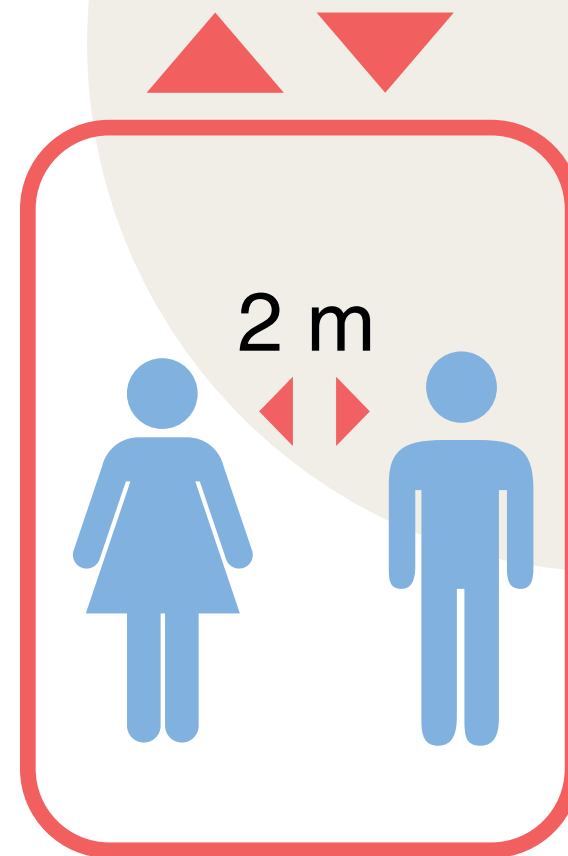
**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



No feu servir  
l'ascensor més  
de dues persones  
al mateix temps.

Mantenim la distància prudencial.



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

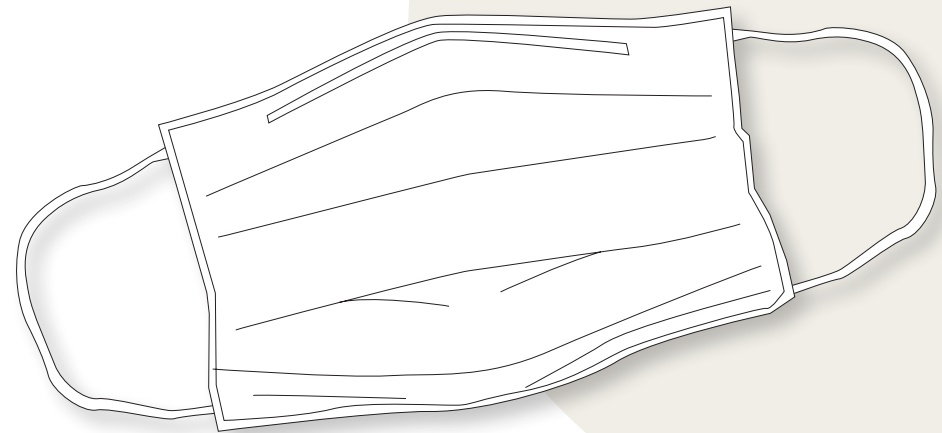
/Salut

Deixeu lliure aquest  
seient.

Mantingueu la distància  
de seguretat.



**És obligatori  
l'ús de  
mascareta  
per entrar.**



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**