

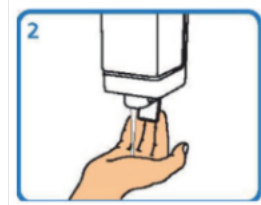
TÉCNICA DO LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

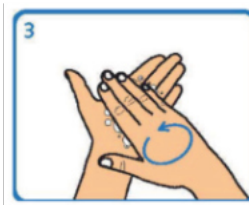
HAND-WASHING TECHNIQUE WITH SOAP AND WATER



Humedecer as mans
Humedecer las manos
Wet hands with water



Aplicar suficiente xabón
Aplicar suficiente jabón
Apply enough soap



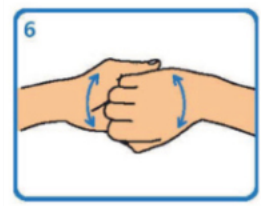
Fregar palma sobre palma
Frotar palma sobre palma
Rub hands palm to palm



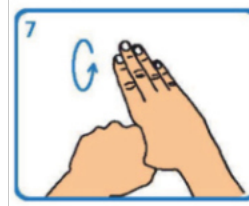
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa
Frotar palma sobre dorso con los dedos entrelazados y viceversa
Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados
Frotar palma sobre palma con los dedos entrelazados
Rub palm to palm with fingers interlaced



Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta
Frotar el dorso de los dedos sobre la palma opuesta
Rub with back of fingers to opposing palms



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio.
Frotar los pulgares mediante un movimiento rotatorio
Rub each thumb using a rotational movement



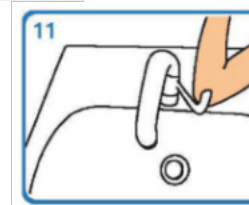
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular
Frotar las yemas de los dedos sobre la palma de la mano contraria con un movimiento circular
Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion



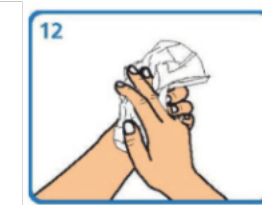
Fregar cada pulso coa man oposta
Frotar cada muñeca con la mano opuesta
Rub each wrist with opposite hand



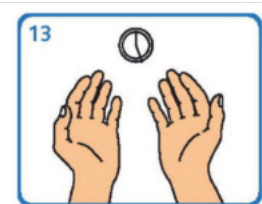
Aclarar con auga
Aclarar con agua
Rinse hands with water



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable
Cerrar el grifo con el codo o bien con una toalla deshechable
Use elbow or a disposable towel to turn off tap



Secar cunha toalla de papel desbotable
Secar con una toalla de papel deshechable
Dry with a single-use towel



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Este proceso debe levar entre 40 y 60 seg

This process should take you between 40 and 60 seconds

GALICIA DESTINO SEGURO
SAFE DESTINATION

#SENTIDIÑO

Protexámonos a nós mesmos e aos que nos rodean
Protejámonos a nosotros y a los que nos rodean
Protecting ourselves and those around us