

Ефикасно измиване на ръцете

Продължителност на миенето: най-малко 20 секунди



1 Намокрете ръцете с вода



2 Насапунисайте обилно



3 Разтъркайте дланите си една в друга



4 Потъркайте обратната страна на всяка ръка с дланта на другата ръка, като сплетете пръсти



5 Разтъркайте дланите си със сплетени пръсти



6 Потъркайте обратната страна на пръстите в дланта на другата ръка, като сплетете пръсти



7 Обхванете палеца с дланта на другата ръка и го разтрийте с въртеливо движение



8 Разтрийте върховете на пръстите в дланта на другата ръка с въртеливо движение



9 Изплакнете добре с вода



10 Изсушете ръцете си внимателно със салфетка за еднократна употреба



11 Затворете крана със салфетката



Сега ръцете ви са чисти и без микроби!