

Sådan vasker du hænderne rigtigt

Det skal tage mindst 20 sekunder



1 Fugt hænderne med vand



2 Brug rigeligt med sæbe



3 Gnid håndfladerne mod hinanden



4 Gnid hver håndflade mod håndryggen på den anden hånd med sammenflettede fingre



5 Gnid håndfladerne mod hinanden med sammenflettede fingre



6 Gnid bagsiden af fingrene mod håndfladen på den anden hånd med sammenflettede fingre



7 Tag fat om hver tommelfinger med den anden hånd, og grib den i en roterende bevægelse



8 Gnid fingerspidserne frem og tilbage mod håndfladen på den anden hånd



9 Skyl hænderne grundigt med vand



10 Tør hænderne omhyggeligt med et engangshåndklæde



11 Brug engangshåndklædet til at lukke vandhanen med



Nu er dine hænder
rene og sikre!