

Αποτελεσματικό πλύσιμο των χεριών

Διάρκεια της διαδικασίας: τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα



1 Βρέξτε τα χέρια σας με νερό



2 Βάλτε πολύ σαπούνι



3 Τρίψτε μαζί τα χέρια σας,
Παλάμη με παλάμη



4 Τρίψτε το πίσω μέρος κάθε χεριού
με την παλάμη του άλλου χεριού,
διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



5 Τρίψτε τις παλάμες σας
διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



6 Τρίψτε το πίσω μέρος των δαχτύλων
με την παλάμη του άλλου χεριού,
διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



7 Τρίψτε κάθε αντίχειρα σε κάθε
χέρι με κυκλικές κινήσεις



8 Τρίψτε τις άκρες των δαχτύλων σας
στην παλάμη του άλλου χεριού με
κυκλικές κινήσεις



9 Ξεπλύνετε καλά τα χέρια σας με νερό



10 Στεγνώστε καλά τα χέρια μας με
πετσέτα μίας χρήσης



11 Κρατήστε την πετσέτα στο χέρι
σας και χρησιμοποιήστε την για να
κλείσετε τη βρύση



Τα χέρια σας είναι τώρα
καθαρά και ασφαλή!