

Učinkovito pranje ruku

Trajanje postupka: barem 20 sekundi



1 Smočite ruke



2 Nanesite puno sapuna



3 Protrljajte ruke dlanom o dlan



4 Dlanom jedne ruke protrljajte gornji dio druge ruke i prostor među prstima



5 Protrljajte dlan o dlan s isprepletenim prstima



6 Protrljajte unutarnju stranu prstiju jedne ruke prstima druge ruke



7 Kružnim pokretom protrljajte prostor između palca i kažiprsta jedne ruke drugom rukom



8 Kružnim pokretom protrljajte vrhove prstiju jedne ruke na dlanu druge ruke



9 Dobro isperite ruke vodom



10 Dobro posušite ruke papirnatim ručnikom



11 Papirnatim ručnikom zatvorite slavinu prije nego ga bacite



Ruke su vam sad
potpuno čiste!