

Helyes kézmosás

A kézmosásnak legalább 20 másodpercig kell tartania.



1 Nedvesítse be vízzel a kezét.



2 Használjon megfelelő mennyiségű szappant.



3 Dörzsölje össze a két tenyerét.



4 Dörzsölje az egyik tenyerével a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben összefonja az ujjait, majd váltson kezet.



5 Dörzsölje össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzi.



6 Dörzsölje az egyik kéz ujjainak hátával a másik kéz tenyerét úgy, hogy az ujjak összekapaszkodnak. Váltott kézzel ismételje meg.



7 Markolja meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsölje, majd váltson kezet.



8 Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsölje a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltson kezet.



9 Alaposan öblítse le a kezét folyóvízzel.



10 Szárítsa meg a kezét egyszerhasználatos papírtörülővel.



11 Tartsa a papírtörülőt a kezében, és azzal zárja el a vízcsapot.



Kezei most már tiszták
és biztonságosak!