

Árangursríkur handþvottur

Tímalengd aðgerðarinnar: a.m.k. 20 sekúndur



1 Bleyttu hendur með vatni



2 Notaðu mikið af sápu



3 Nuddaðu höndunum saman, lófa við lófa



4 Nuddaðu aftan á hvorri hendi með lófanum, með fingurna fléttaða saman



5 Nuddaðu lófa við lófa með fléttuðum fingrum



6 Nuddaðu fingrunum ofanverðum við lófana með fingurna fléttaða saman



7 Nuddaðu hverjum þumalfingri við gagnstæða hönd með snúningshreyfingu



8 Nuddaðu fingurgómunum í hinn lófann með hringlaga hreyfingu



9 Skolaðu hendurnar vel með vatni



10 Þurrkaðu hendurnar vandlega með einnota handklæði



11 Hafðu handklæðið í hendinni og notaðu það til að skrúfa fyrir kranann.



Hendur þínar eru nú hreinar og öruggar!