

Kaip tinkamai plauti rankas?

Rankas reikia plauti bent 20 sekundžių



1 Sudrėkinkite rankas vandeniu



2 Gerai išmuiluokite



3 Patrinkite delnus vieną į kitą



4 Uždėję vieną ranką ant kitos, delnu trinkite kitos plaštakos išorinę pusę, pirštai turi būti kitos rankos tarpupirščiuose, kartokite kita ranka



5 Sukryžiąvę pirštus trinkite delną į delną



6 Trinkite pirštų galiukus priešingos rankos delnuose sulenktais ir sukabintais pirštais



7 Sukabinę rankas sukamaisiais judesiais trinkite nykštį į kitą ranką ir atvirkščiai



8 Vienos rankos pirštų galiukus sukamaisiais judesiais trinkite į kitos rankos delną



9 Gerai nuplaukite muiluotą vandenį nuo rankų



10 Nusišluostykite rankas vienkartinio naudojimo rankšluosčiu



11 Rankšluosčiu uždengta ranka užsukite čiaupą



Dabar jūsų rankos
švarios ir saugios!