

Efektīva roku mazgāšana

Procedūras ilgums: vismaz 20 sekundes



1 Saslapiniet rokas ar ūdeni



2 Ieziepējiet rokas, netaupot ziepes



3 Saberzējiet rokas, saliekot plaukstu pret plaukstu



4 Berzējiet katras plauksta aizmuguri ar otras rokas plaukstu, savijot pirkstus



5 Berzējiet plaukstu pret plaukstu, savijot pirkstus



6 Berzējiet ar pirkstu aizmugurēm pretējās plauksta, savijot pirkstus



7 Berzējiet katru īkšķi, satverot ar pretējo roku un izmantojot rotācijas kustību



8 Berzējiet pirkstu galus pretējā plaukstā ar apļveida kustību



9 Noskalojiet kārtīgi rokas ar ūdeni



10 Rūpīgi nosusiniet rokas ar vienreizlietojamu dvieli



11 Turiet dvieli rokā un izmantojiet to, lai aizgrieztu krānu



Jūsu rokas tagad ir
tīras un drošas!