

Effektiv håndvask

Varighet: minst 20 sekunder



1 Fukt hendene med vann



2 Bruk godt med såpe



3 Gni hendene mot hverandre, håndflate mot håndflate



4 Gni høyre håndflate over venstre håndbak, inkludert mellom fingrene, og motsatt



5 Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet



6 Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre



7 Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt



8 Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni med roterende bevegelser, og motsatt



9 Skyll hendene under rennende vann



10 Tørk hendene grundig med engangshåndkle



11 Benytt håndkleet til å skru av vannet



Nå har du rene hender og er trygg!