

Spălatul pe mâini eficient

Durata procedurii: cel puțin 20 de secunde



1 Umeziți mâinile cu apă



2 Aplicați mult săpun



3 Frecați mâinile una de alta, palmele între ele



4 Frecați dosul fiecărei mâini cu palma celeilalte mâini, cu degetele împreunate



5 Frecați palmele cu degetele împreunate



6 Frecați dosul degetelor cu palma opusă, cu degetele împreunate



7 Frecați degetele mari ale mâinilor strânse în palma opusă printr-o mișcare de rotație



8 Frecați vârfurile degetelor în palma opusă printr-o mișcare circulară



9 Clătiți bine mâinile cu apă



10 Ștergeți mâinile bine cu un prosop de unică folosință



11 Păstrați prosopul și folosiți-l ca să închideți robinetul



Mâinile sunt acum
curate și protejate!