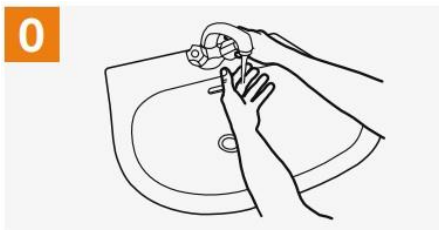
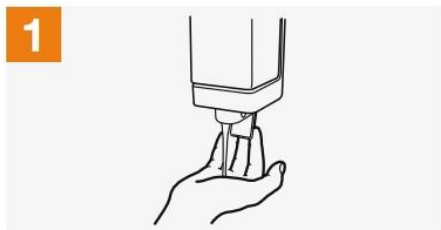


ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди



0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



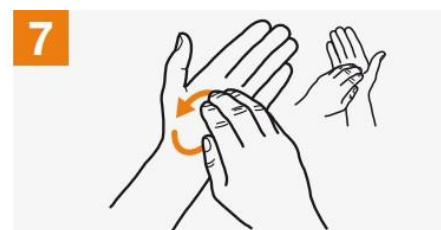
4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



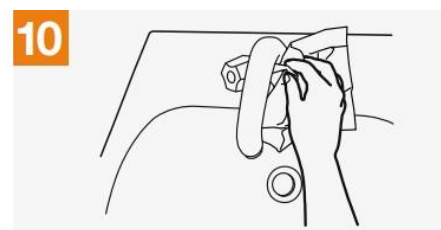
7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



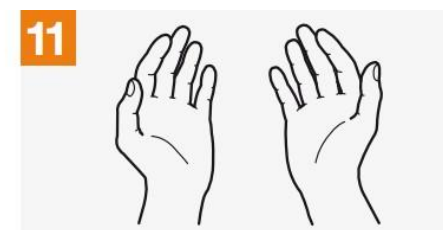
8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

