

Οδηγίες για σωστό πλύσιμο χεριών



Διάρκεια 15-20"



1
Απομακρύνουμε τα κοσμήματα. Βρέχουμε τα χέρια με νερό.



2
Βάζουμε σαπούνι ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



3
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



4
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού.



5
Καλύπτουμε όλη την επιφάνεια των χεριών και τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα.



6
Καθαρίζουμε τις αρθρώσεις των δαχτύλων, το πίσω μέρος της παλάμης και τα δάχτυλα.



7
Τρίβουμε τους αντίχειρες με περιστροφικές κινήσεις και καθαρίζουμε μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα.



8
Καθαρίζουμε τα νύχια με περιστροφικές κινήσεις των ακροδάχτυλων στην παλάμη.



9
Ξεπλένουμε καλά με νερό.



10
Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσης.



11
Χρησιμοποιούμε την πετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



12
Τα χέρια τώρα είναι ασφαλή.