

# Ефективно измиване на ръцете

Продължителност на измиването: минимум 20 секунди



1 Намокрете ръцете си с вода



2 Поставете достатъчно сапун



3 Разтъркайте ръцете си длан в длан



4 Разтъркайте гърба на всяка ръка с дланта на другата с преплетени пръсти



5 Разтъркайте дланите с преплетени пръсти



6 Разтъркайте гърба на пръстите в другата длан с преплетени пръсти



7 Разтъркайте всеки палец обхванат с другата длан с въртеливи движения



8 Разтъркайте върховете на пръстите в другата длан с кръгово движение



9 Изплакнете ръцете си добре с вода



10 Подсушете ръцете си с кърпа за еднократна употреба



11 Хванете кърпата с една ръка и с нея спрете водата



Вашите ръце сега са  
чисти и безопасни!

Превод:  
**ЗБУТ НОРМИ И ПРАКТИКА**