

10 ШАГОВ К ЭФФЕКТИВНОЙ ГИГИЕНЕ РУК



1
Смочите водой руки
и предплечья



2
Намыльте руки, потирая
ладонями друг о друга



3
Потрите руки, сцепив
пальцы



4
Помассируйте промежутки
между пальцами, ладонью
правой руки - тыльную сторону
левой руки, и наоборот



5
Поскребите руки друг
о друга сцепленными
пальцами



6
Потрите руки
вращательными
движениями, сцепив
большие пальцы



7
Тщательно ополосните



8
Вытрите ладони и
запястья бумажным
полотенцем, чтобы
удалить оставшиеся
бактерии



9
Протрите полотенцем
участки между
пальцами



10
Вытрите участки
вокруг ногтей и под
ними