

كيف تغسل يديك بشكل صحيح (لمدة 20 ثانية)

- 1 بلّل يديك بالماء الدافئ.
 - 2 ضع قدرا كافيا من الصابون على يديك لتغطية كل أسطح اليدين
 - 3 افرك راحتي يديك ببعضهما البعض.
 - 4 افرك إحدى راحتي يديك بظهر اليد الأخرى مع جعل الأصابع متشابكة.
 - 5 افرك كل من الراحتين بالأخرى مع جعل الأصابع متشابكة.
 - 6 اثن أصابعك لفرّك أطرافك في راحتي يديك.
 - 7 أمسك بكل من إبهاميك وافرّكهما للخلف وللأمام.
 - 8 افرك أطراف أصابعك لأعلى ولأسفل على راحتي يديك.
 - 9 اشطف يديك بالماء.
 - 10 جفّف يديك بواسطة منشفة نظيفة.
 - 11 أقلّ صنوبر الماء باستخدام المنشفة.
- لقد أصبحت يداك نظيفتين