

Как нужно мыть руки \*правильно (20 секунд)

- 1 Намочите руки теплой водой.
- 2 Нанесите достаточно мыла, чтобы полностью покрыть поверхность рук.
- 3 Потрите ладонь об ладонь.
- 4 Потрите ладонью тыльную сторону руки, переплетая пальцы.
- 5 Потрите ладонь об ладонь, переплетая пальцы.
- 6 Согните пальцы и потрите ногти об ладони.
- 7 Обхватите большой палец и потрите его движениями взад и вперед.
- 8 Потрите кончики пальцев движениями вверх-вниз по ладоням.
- 9 Ополосните руки водой.
- 10 Вытрите руки насухо чистым полотенцем.
- 11 Закройте кран полотенцем.

Теперь у вас чистые руки!