

Spalarea corecta a mainilor

1 Udă bine mâinile
cu apă.



2 Adaugă săpun.



3 Freacă puternic mâinile,
una de cealaltă,
pentru a face
spumă.



4 Freacă spatele palmei
viguros cu cealaltă
mână.



5 Obligatoriu spală
mâinile între
degete.



6 Freacă energic podul
palmei cu degetele
împreunate ale
celeilalte mâini.



7 Freacă bine degetul
mare și încheietura
palmei.



8 Freacă bine spatele
degetelor de palma
celeilalte mâini.



9 Clătește bine mâinile
și apoi usucă-le bine.



Dezinfectarea corectă a mainilor

1 Preia dezinfectant.



2 Freacă palmele de 5 ori.



3 Freacă palma dreaptă peste spatele celei stângi de cel puțin 5 ori.
Apoi invers tot de 5 ori.



4 Freacă mâinile, împreună, palmă peste palmă, cu degetele întrepătrunse, de 5 ori.



5 Freacă spatele degetelor, cu pumnul strâns, de palma opusă, de 5 ori.



6 Prinde degetul mare de la mâna dreaptă cu mâna stângă și freacă-le împreună de 5 ori.
Apoi invers tot de 5 ori.



7 Freacă degetele mâinii drepte de palma mâinii stângi de 5 ori.
Apoi invers tot de 5 ori.

