


# Cum să ne spălăm corect mâinile?

Spălați-vă mâinile dacă acestea sunt vizibil murdare, altfel dezinfecțați-le cu soluție hidroalcoolică.

 Durata întregii proceduri: 40-60 secunde



0 Udați mâinile cu apă;



1 Aplicați suficient săpun pentru a acoperi toată suprafața mâinii;



2 Frecați mâinile palmă peste palmă;



3 Palma dreaptă peste dosul palmei stângi prin intercalarea degetelor și vice versa;



4 Palmă peste palmă cu degetele intercalate;



5 Dosul degetelor pe palma opusă, cu degetele împreunate;



6 Frecări rotative ale policelui stâng prins în palma dreaptă și vice versa;



7 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte, pe palma stângă și vice versa;



8 Clățiți mâinile cu apă;



9 Uscăți mâinile bine cu un prosop de unică folosință;



10 Închideți robinetul folosind prosopul;



11 Mâinile tale sunt acum sigure (curate).