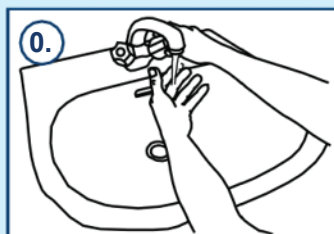
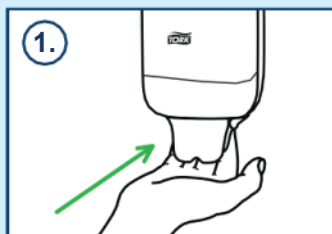


A kézmosás technikája

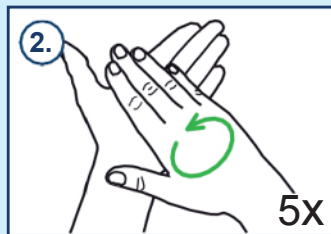
Mosson kezet szappannal és vízzel, majd szárítsa meg papírtörlővel



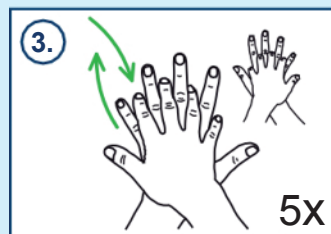
0. Elsőként öblítse le a kezét meleg csapvízzel, hogy eltávolítsa róla a könnyen lejövő szennyeződések



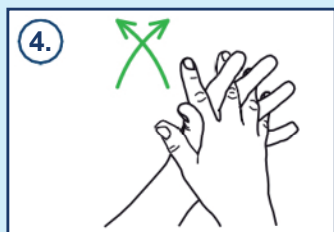
1. Nyomjon egy adag szappant a tenyerébe



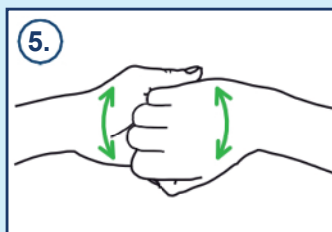
2. Dörzsölje össze a két tenyerét, hogy a szappan habos legyen 5x



3. Dörzsölje meg az egyik kézfejet a másik kéz tenyerével, majd váltson kezet, és ismételje meg 5x



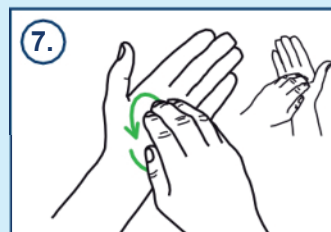
4. Összefűzött ujjakkal dörzsölje össze a két tenyerét



5. Dörzsölje át a tenyerét a másik kéz behajlított ujaival



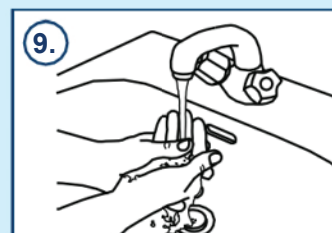
6. Mossa meg mindkét hüvelykujját úgy, hogy megfogja, majd ökölbe zárja rajta a másik kezét



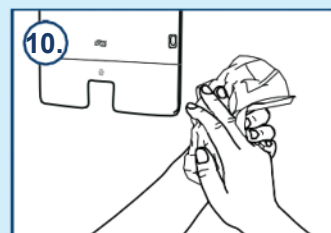
7. Ujjhegygel, körkörös mozdulatokkal dörzsölje át a másik tenyerét



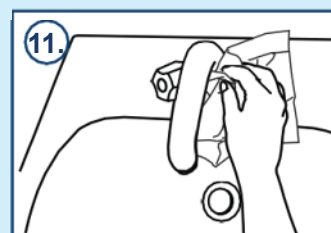
8. Ne hagyja ki a két csuklóját sem



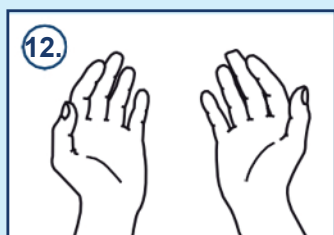
9. Csapvízzel óvatosan öblítse le



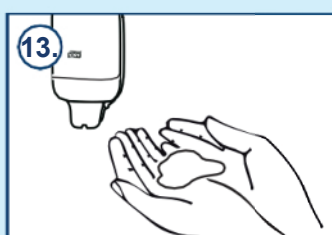
10. Eldobható papírtörlővel alaposan töröljön kezet. Az ujjak között se hagyja ki



11. A csapot egy papírtörlővel fogja meg és zárja el



12. A kézfej ezennel száraz és tiszta



13. Ha szükséges, kenje be kézkrémmel



40–60 mp