

Kolejność mycia rąk

30
SEKUND

1



Nanieść odpowiednią ilość środka do czyszczenia bądź mydła.

2



Pocierać o siebie wewnętrznymi stronami dłoni oraz ich grzbietami.

3



Czyścić boczne strony palców pocierając złożonymi dłońmi z rozszerzonymi palcami.

4



Pocierać wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej, a następnie zmienić rękę.

5



Pod zgiętymi palcami dłoni pocierać palcami górną powierzchnię palców.

6



Ścisnąć kciuk dłoni i wykonać obrotowe ruchy wokół kciuka, a następnie zmienić rękę.

7



Namydlić obydwa nadgarstki.

8



Pocierać okrężnie opuszkami jednej dłoni o wnętrze drugiej, a następnie zmienić rękę.