



## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ.

Шаг 1. Рукава закатайте выше локтя. Снимите часы и все ювелирные изделия.

Шаг 2. Откройте водопроводный кран, отрегулируйте температуру воды.

Шаг 3. Смочите руки под струей воды, тщательно и обильно намыльте ладони. Потрите энергично намыленные ладони между собой 15-20 секунд.

Шаг 4. Обработайте попеременно ладонью тыльную сторону поверхности обеих рук: правая ладонь над левым тылом, затем левая ладонь над правым тылом.

Шаг 5. Обработайте тщательно ладони со скрещенными растопыренными пальцами: пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой.

Шаг 6. Потрите большие пальцы одной руки сжатыми ладонями другой, затем смените руки.

Шаг 7. Потрите тыльной стороной согнутых пальцев одной руки по ладони другой руки, трение вращательными движениями сжатыми в щепоть пальцами одной руки о ладонь другой.

Шаг 8. Промойте руки под проточной водой круговыми движениями, держите их так, чтобы запястья и кисти были выше уровня локтя: в этом положении вода течет от чистой зоны к грязной.

Шаг 9. Осушите руки полотенцем, лучше одноразовым.

