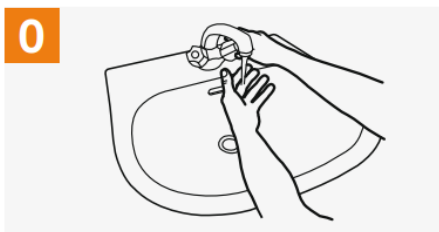
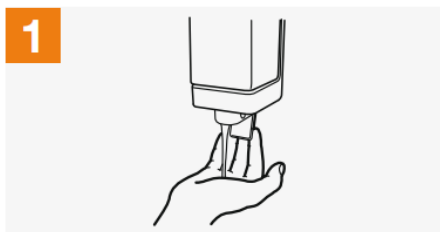


# ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

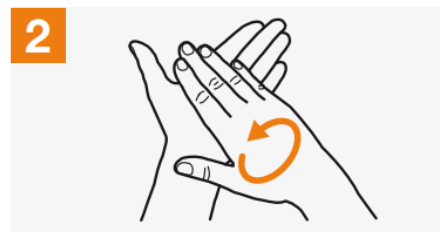
 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



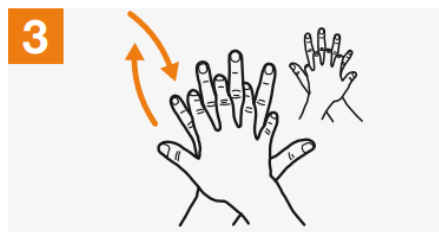
**0** Намокрете ръцете си с вода.



**1** Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



**2** Разтрийте дланите си една в друга.



**3** Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



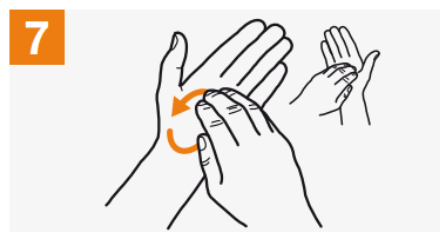
**4** Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



**5** Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



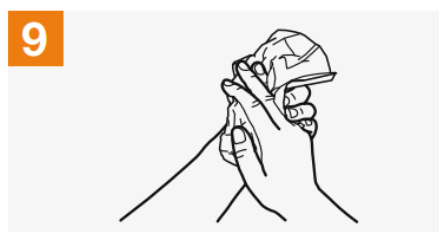
**6** С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



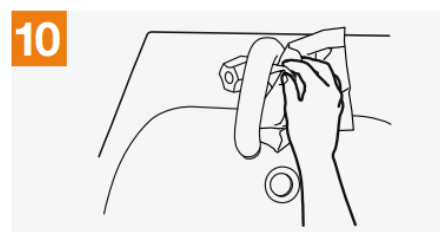
**7** С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



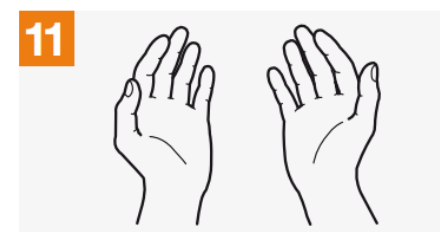
**8** Изплакнете ръцете с вода.



**9** Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



**10** Използвайте кърпата, за да спрете водата.



**11** Вашите ръце сега са безопасни.