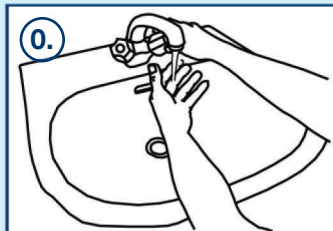


# A kézmosás technikája

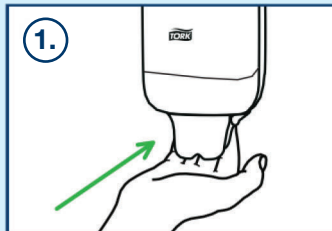


Think ahead.

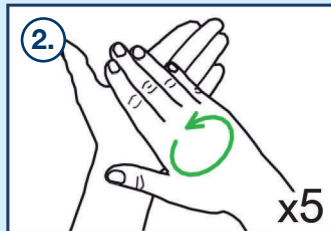
Mosson kezet szappannal és vízzel, majd szárítsa meg papírtörülővel



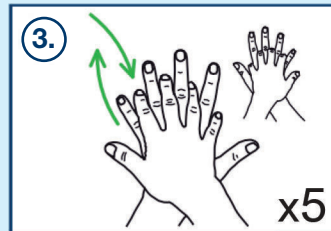
0. Elsőként öblítse le a kezét meleg csapvízzel, hogy eltávolítsa róla a könnyen lejutó szennyeződések



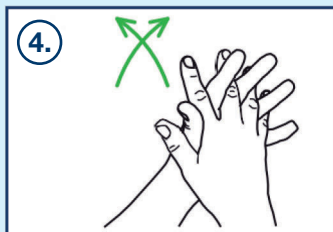
1. Nyomjon egy adag szappant a tenyerébe



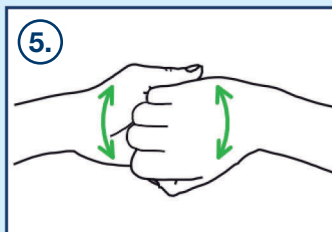
2. Dörzsölje össze a két tenyerét, hogy a szappan habos legyen x5



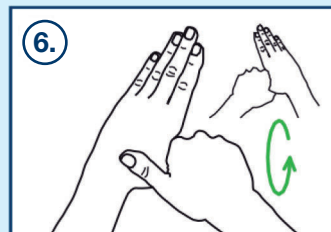
3. Dörzsölje meg az egyik kézfejet a másik kéz tenyerével, majd váltson kezét, és ismételje meg x5



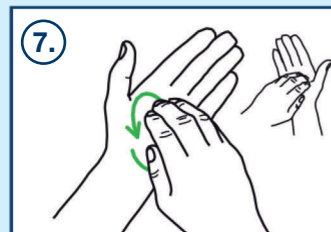
4. Összefűzött ujjakkal dörzsölje össze a két tenyerét



5. Dörzsölje át a tenyerét a másik kéz behajlított ujjával



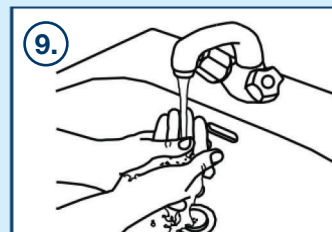
6. Mossa meg mindkét hüvelykujját úgy, hogy megfogja, majd ökölbe zárja rajta a másik kezét



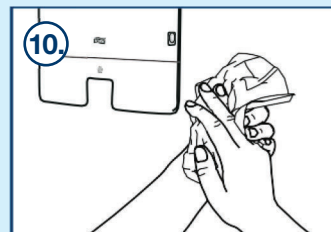
7. Ujjhegygel, körkörös mozdulatokkal dörzsölje át a másik tenyerét



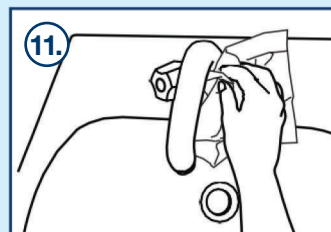
8. Ne hagyja ki a két csuklóját sem



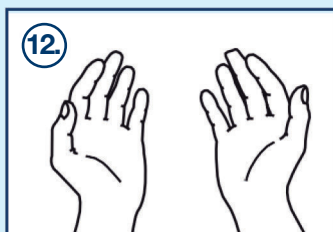
9. Csapvízzel óvatosan öblítse le



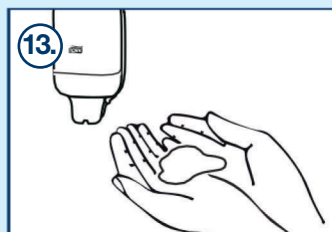
10. Eldobható papírtörülővel alaposan töröljön kezet. Az ujjak között se hagyja ki



11. A csapot egy papírtörülővel fogja meg és zárja el



12. A kéz ezennel száraz és tiszta



13. Ha szükséges, kenje be kézkrémmel



40–60 mp