



**Συνολική διάρκεια:  
20-30 δευτερόλεπτα**

Τοποθέτηση  
επαρκούς  
ποσότητας  
αλκοολούχου  
διαλύματος ώστε  
να καλυφθούν  
όλες οι  
επιφάνειες.



01

Τρίψιμο παλάμη  
με παλάμη.



02

Δεξιά παλάμη στη  
ραχιαία επιφάνεια  
του αριστερού  
χεριού με τα  
δάκτυλα σταυρωτά  
και αντίστροφα.



03

Παλάμη με  
παλάμη με τα  
δάκτυλα  
σταυρωτά.



04

Ραχιαίες  
επιφάνειες των  
ακροδαχτύλων  
μέσα στην παλάμη  
του άλλου χεριού.



05

Δεξιός  
αντίχειρας μέσα  
στην παλάμη  
του αριστερού  
χεριού  
(περιστροφή),  
και αντίστροφα.



06

Δεξιά  
ακροδάκτυλα στην  
παλάμη του  
αριστερού χεριού  
(περιστροφή) και  
αντίστροφα.



07

Όταν τα χέρια  
στεγνώσουν,  
είναι ασφαλή.



08