

1



2



3



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σ' Τρίψτε παλάμη με παλάμη. νερό, σε στάση προς τα κάτω. όλες τις επιφάνειες των χεριών.

4



5



6



Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.

Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.

Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.

7



8



Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.

Τρίψτε με περιστροφικές και μπρος – πίσω κινήσεις τα ακροδάκτυλα μέσα στις παλάμες.

9



10



11



Ξεπλύνετε τα χέρια σας σε στάση Στεγνώστε τα χέρια σας σε χειροπετσέτ Χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα, για να κλείσετε τη βρύση. προς τα κάτω.