



## A megfelelő kézhigiéniével megelőzhetők a betegségek.



1. Nedvesítsük be kezünket langyos vízzel.



2. A szappan adagolóból nyomjunk a kezünkre szappant.



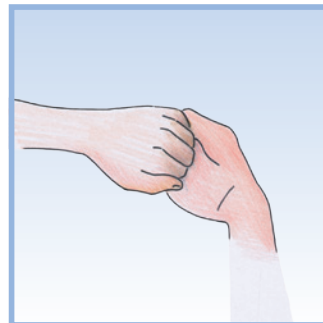
3. Dörzsöljük be a tenyerünket a szappannal.



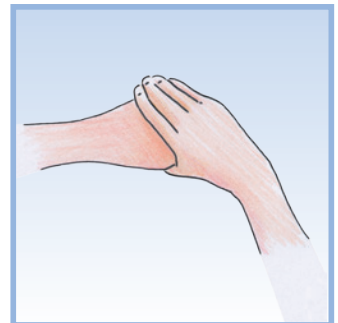
4. Az egyik kezünkkel alaposan dörzsöljük be a másik kézfejünket.



5. Figyeljünk az ujjközökre is mindkét kézfejünkön.



6. Az ujjbegyeket dörzsöljük a másik tenyerünkhöz.



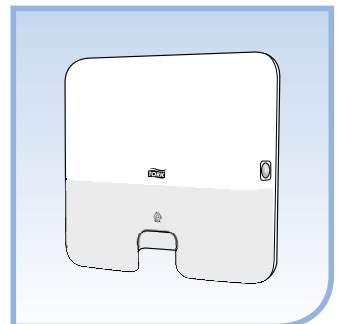
7. A hüvelykujjainkat külön-külön megmarkolva alaposan szappanozzuk be.



8. Ujjainkkal körkörösén masszírozzuk a szappannal mindkét tenyerünket.



9. Mindkét kezünket alaposan öblítsük le vízzel.



10. Végül kéztörölőpapírral alaposan töröljük szárazra a kezeinket, figyelve az ujjközökre is.