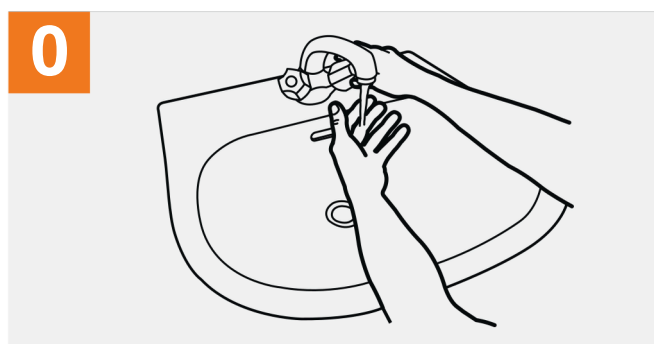


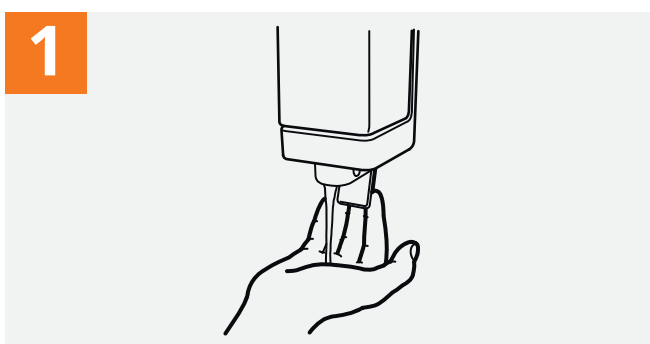
# Cum **spălăm** mâinile?

**SPĂLAȚI MÂINILE, DACĂ SUNT VIZIBIL MURDARE! ALTFEL, DEZINFECTAȚI MÂINILE.**

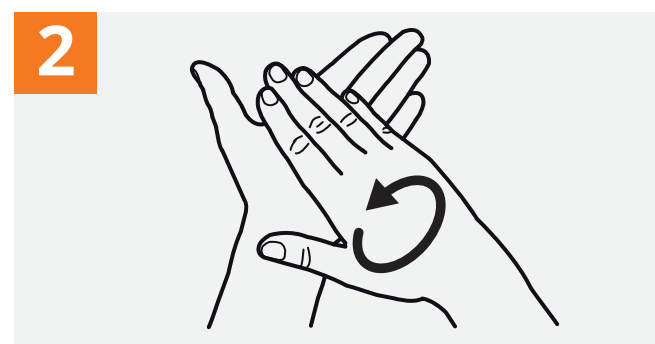
 **Durata întregii proceduri: 40-60 secunde**



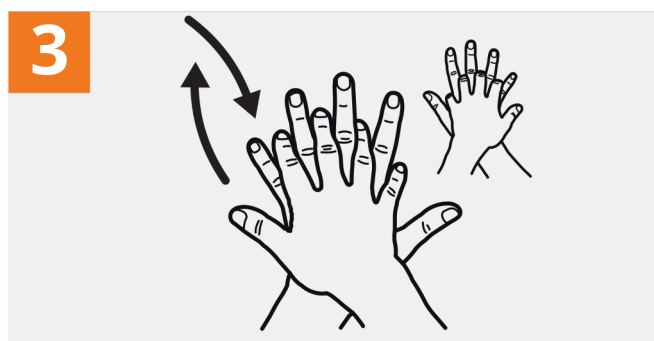
**0** Udați mâinile cu apă;



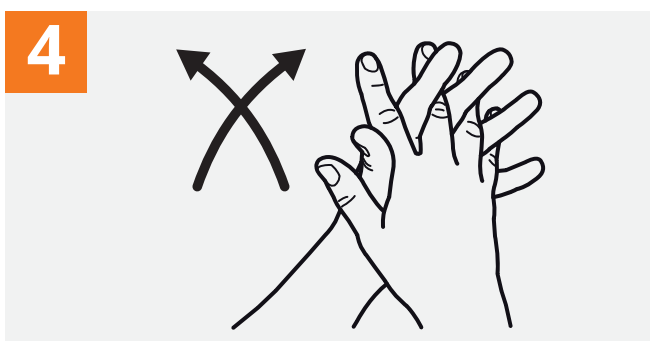
**1** Aplicați săpun suficient pentru a acoperi toată suprafața mâinilor;



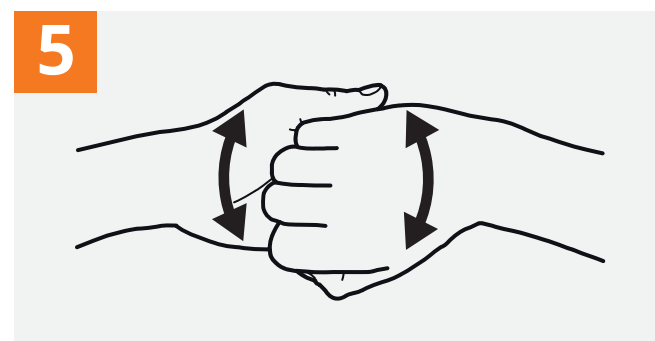
**2** Frecați mâinile palmă peste palmă;



**3** Palma dreaptă peste dosul palmei stângi, cu împletirea degetelor și viceversa;



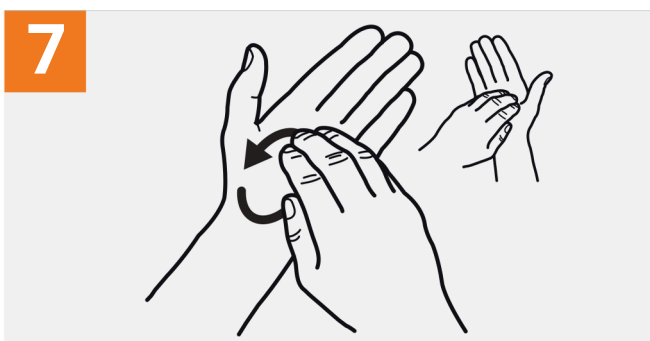
**4** Palmă peste palmă, cu degetele împletite;



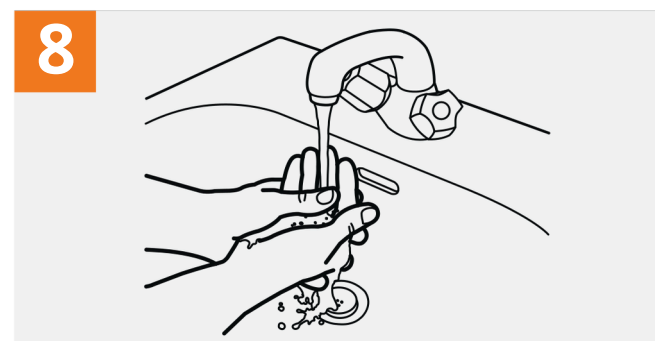
**5** Dosul degetelor pe palma opusă, cu degetele împreunate;



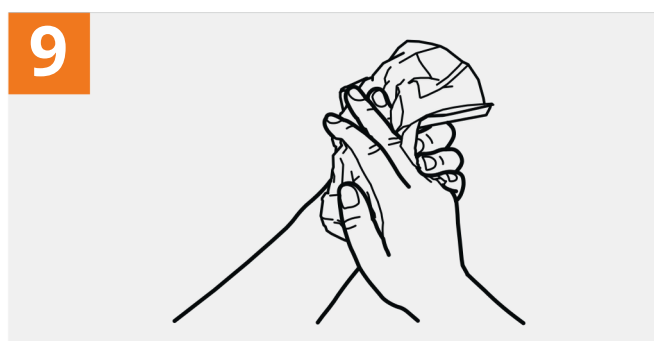
**6** Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și viceversa;



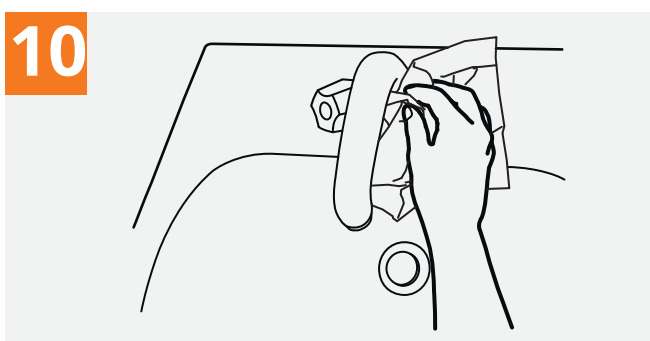
**7** Frecări rotative în ambele sensuri, cu degetele împreunate ale mâinii drepte în palma stângă și invers;



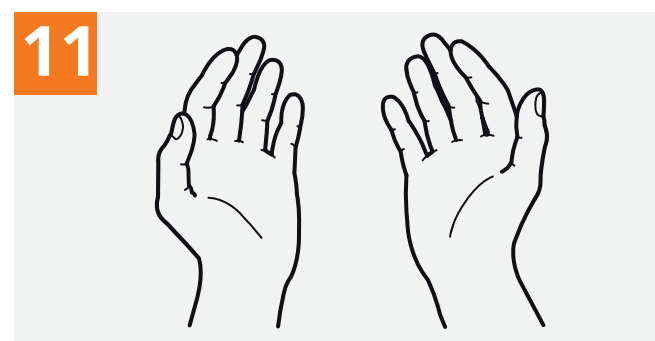
**8** Clătiți mâinile cu apă;



**9** Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință;



**10** Închideți robinetul folosind un prosop;



**11** Procedura de spălare s-a încheiat și mâinile sunt acum sigure.

**Salvează vieți: igiena mâinilor**