

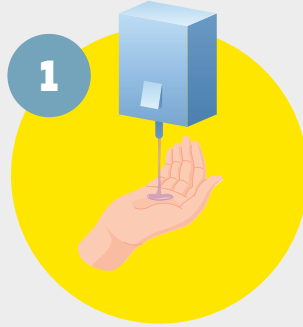
# A HELYES KÉZMOSÁS LÉPÉSEI



A kézmosás időtartama: **40-60 másodperc**



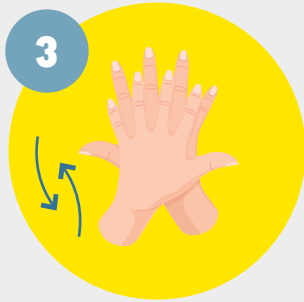
Tartsuk kezeinket folyó víz alá.



Juttassunk megfelelő mennyiségű szappant a tenyerünkbe.



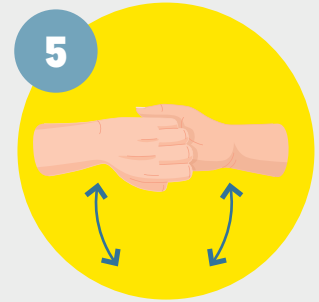
Dörzsöljük össze a tenyereinket.



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz külső felét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg a folyamatot!



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg!



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.



Öblítsük le a kezeinket vízzel.



Papírtörülővel alaposan töröljük szárazra kezeinket.



Használjunk papírtörülőt a csap elzárásakor.



A kezeink most már tiszták.

**METRO**