

# Як ефективно мити руки?



**1** Намочіть руки теплою водою. Нанесіть рідке мило у заглиблення в долоні.



**2** Намильте обидві внутрішні сторони долонь.



**3** Сплетіть пальці і намильте їх.



**4** Намильте великий палець однієї долоні іншою рукою і навпаки.



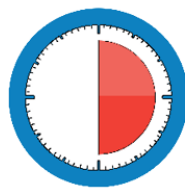
**5** Намильте верхню частину однієї долоні внутрішньою частиною другої долоні і навпаки.



**6** Намильте обидва зап'ястя.



**7** Ретельно змийте долоні, щоб усунути мило. Ретельно висушіть долоні.



**Загальний час:  
30 секунд**

**Не забудьте вимити ці зони:**

