

ПАМЯТКА «МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО»



- 1 Снимите кольца, браслеты, закатайте рукава (украшения затрудняют эффективное очищение кожи).
- 2 Смочите руки в теплой воде.
- 3 Нанесите жидкое мыло (лучше использовать в дозаторе или индивидуальное одноразовое).
- 4 Хорошенько намыльте руки в течение не менее 30 секунд.
- 5 Ополосните руки теплой проточной водой и повторите процедуру мытья.
- 6 Хорошо просушите руки одноразовым полотенцем.



ЧИСТОТА - ДЕЛО ТЕХНИКИ!

- 1 Тереть ладони возвратно-поступательными движениями.
- 2 Ладонью растирать тыльную поверхность кисти, поменять руки. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть поверхности пальцев движением вверх и вниз.
- 3 Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть поверхности пальцев движением вверх и вниз.
- 4 Охватить основание большого пальца между большим и указательным пальцами другой кисти, вращательно тереть. Повторить на запястье.
- 5 Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.