

Săpun. Apă. Mâini curate.

Freacă toate suprafețele mâinilor cel puțin 20 de secunde.



01 Udă și pune săpun

Udă mâinile sub jet de apă. Pune suficient săpun lichid cât să acoperi ambele mâini.

02 Palme și dosul mâinii

Freacă palmele una de alta, apoi fiecare palmă pe dosul celeilalte mâini.

03 Între degete

Împletește degetele. Freacă între ele și curăță partea din spate a degetelor.

04 Policele și vârfurile degetelor

Freacă fiecare deget mare. Freacă vârfurile degetelor și unghiile de palma opusă.

05 Clătire

Clătește tot săpunul sub jet de apă curată.

06 Usucă și închide robinetul

Usucă-te cu un prosop de unică folosință. Folosește-l ca să închizi robinetul manual.

Spală-te pe mâini înainte să pregătești alimente și după alimente crude, toaletă, gunoi, curățenie, pauze sau după ce îți atingi fața ori telefonul. Mănușile și gelul de mâini nu înlocuiesc spălatul pe mâini.