

# KAIP TAISYKLINGAI PLAUTI RANKAS



Nepriekaištinga rankų higiena paprasčiausias būdas užkirsti kelią infekcijų plitimui.

0



Sušlapinkite rankas vandeniu.

1



Užtepkite muilo ant rankų.

2



Įtrinkite muilą į delnus.

3



Patrinkite dešinįjį delną ant kairiojo išorinės pusės supinant pirštus ir atvirkščiai.

4



Partrinkite delną į delną susipynusiais pirštais.

5



Patrinkite pirštų išorinę pusę į priešingus delnus.

6



Laikant kairįjį nykštį, dešiniu nykščiu trinkite kairiojo delno viršų ir atvirkščiai.

7



Sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę ir į kitą pusę trinkite kairį ir dešinį delnus.

8



Nusiplaukite rankas vandeniu.

9



Nusausinkite rankas medvilniniu ar popieriniu rankšluosčiu.

