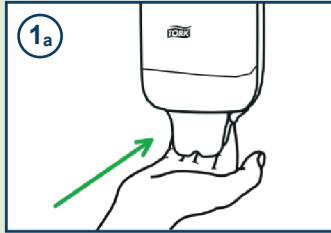


Διαδικασία τριψίματος χεριών

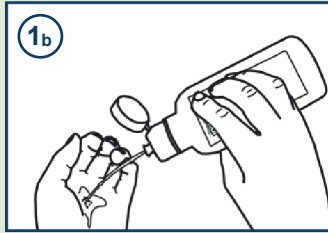


Think ahead.

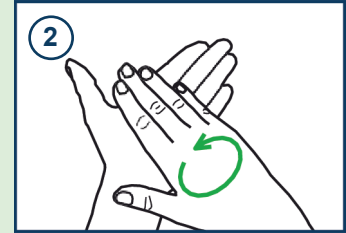
Απολυμάνετε τα χέρια σας



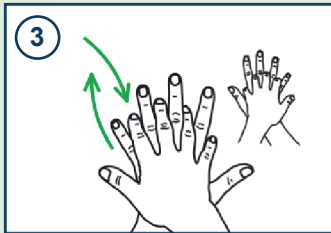
Λάβετε αρκετό αντισηπτικό για να καλύψετε όλες τις επιφάνειες και των δύο χεριών και των καρπών στην παλάμη του χεριού σας



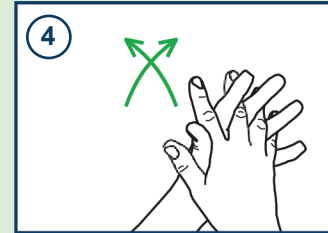
Λάβετε αρκετό αντισηπτικό για να καλύψετε όλες τις επιφάνειες και των δύο χεριών και των καρπών στην παλάμη του χεριού σας



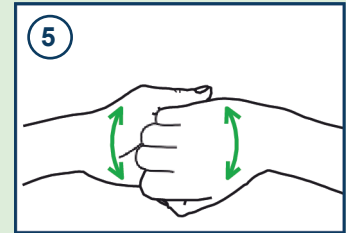
Τρίψτε τις παλάμες σας μαζί



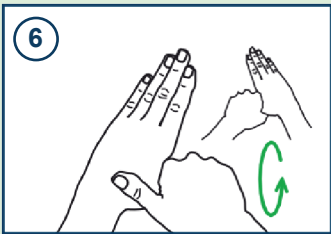
Τρίψτε τις παλάμες σας με το πίσω μέρος του αντίθετου χεριού βάζοντας τα δάχτυλα στα μεσοδάχτυλα διαστήματα του άλλου χεριού



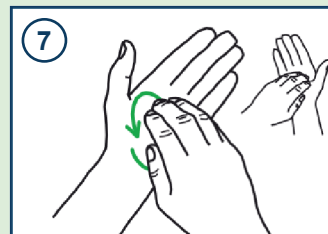
Τρίψτε τις παλάμες σας βάζοντας τα δάχτυλα του ενός χεριού στα μεσοδάχτυλα διαστήματα του άλλου



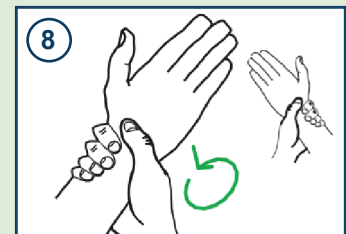
Τρίψτε το πίσω μέρος των δαχτύλων με την παλάμη του αντίθετου χεριού



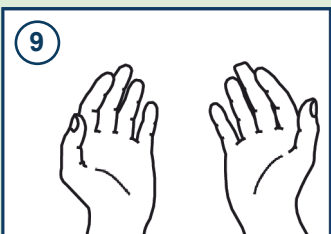
Τρίψτε κάθε αντίχειρα στην παλάμη του αντίθετου χεριού



Με κυκλικές κινήσεις, τρίψτε τις άκρες των δαχτύλων στην παλάμη του αντίθετου χεριού



Να θυμάστε τους καρπούς



Όταν στεγνώσουν, τα χέρια σας είναι ασφαλή



20-30 δευτ.