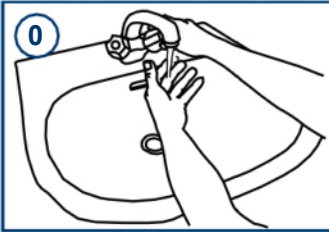
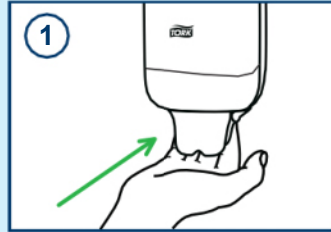


# Roku mazgāšanas procedūra

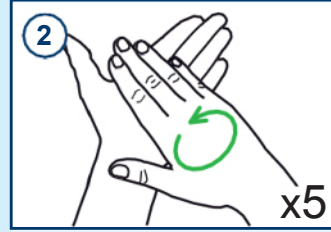
Mazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm un nosusiniet ar papīra dvieli



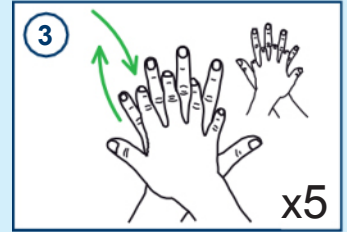
0 Vispirms noskalojiet rokas ar siltu ūdeni, lai noņemtu brīvos netīrumus



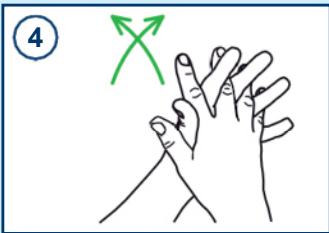
1 Nospiediet pogu, lai iegūtu ziepju devu



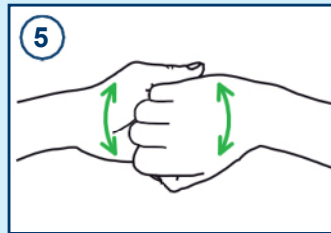
2 Saberzējiet delnas, lai veidotos putas x5



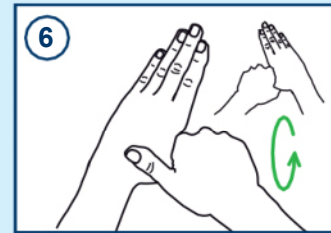
3 Berzējiet vienas rokas virspusi pret otras rokas delnu, atkārtojiet to pašu ar otru roku x5



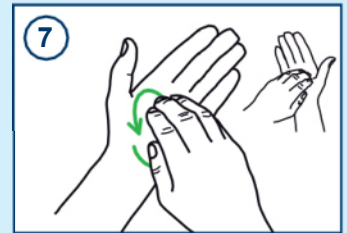
4 Berzējiet delnas kopā ar savilktiem pirkstiem



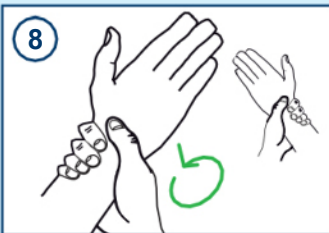
5 Berzējiet pirkstgalus pret otras rokas delnu



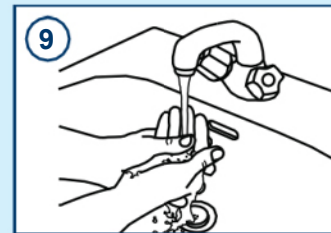
6 Mazgājiet katru īkšķi, griežot to otras rokas delnā



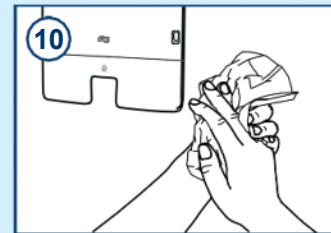
7 Ar nelielām riņķveida kustībām berzējiet katras rokas pirkstu apakšpusi pret otras rokas delnu



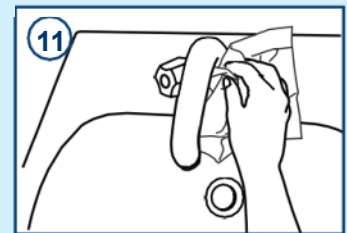
8 Neaizmirstiet nomazgāt plaukstas locītavas



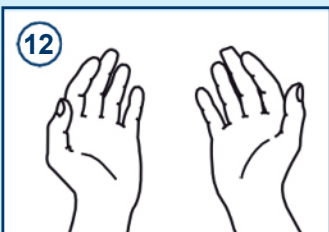
9 Rūpīgi noskalojiet ar tekošu ūdeni



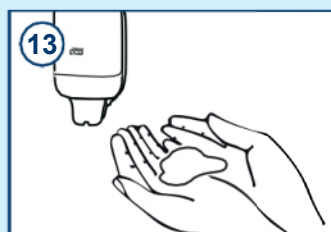
10 Rūpīgi nosusiniet rokas ar vienreizlietojamo papīra dvieli. Neaizmirstiet nosusināt pirkststarpas



11 Ar papīra dvieli aizgrieziet krānu



12 Tagad rokas ir sausas un drošas



13 Ja nepieciešams, lietojiet losjonu



40–60 s