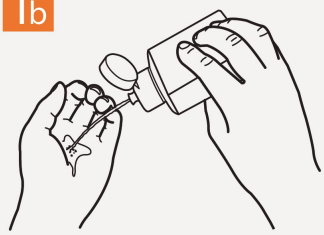
Cum să ne dezinfectăm corect mâinile?

O bună igienă a mâinilor implică o dezinfecție corectă a acestora!
Dacă mâinile sunt vizibil murdare, spălați-le cu apă și săpun.

Durata unei proceduri: 20 - 30 secunde

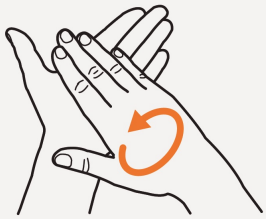
1a

1b



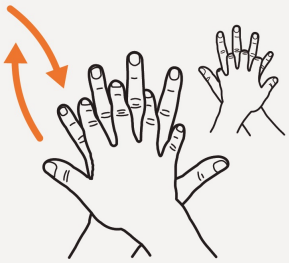
Aplicați produsul dezinfectant în căușul palmei;

2



Frecați palmele între ele;

3



Palma dreaptă peste partea posterioară a mâinii stângi și vice versa;

4

Palmă peste palmă cu degetele întrepătrunse;

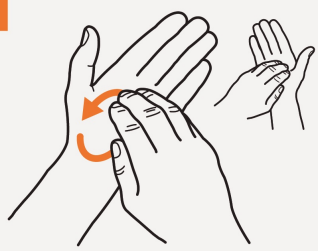
5

Partea posterioară a degetelor în căușul palmei opuse cu degetele întrepătrunse;

6

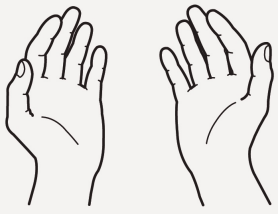
Frecarea rotativă a policelui stâng prins în palma opusă și vice versa;

7



Frecarea rotativă, înainte și înapoi, a vârfurilor degetelor mâinii drepte în palma opusă și vice versa;

8



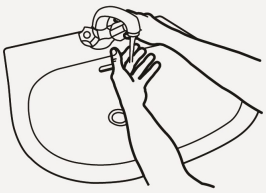
Odată uscate, mâinile sunt dezinfectate.

Cum să ne spălăm corect mâinile?

Spălați-vă mâinile dacă acestea sunt vizibil murdare, altfel dezinfectați-le cu soluție hidroalcoolică.

Durata întregii proceduri: 40-60 secunde

0

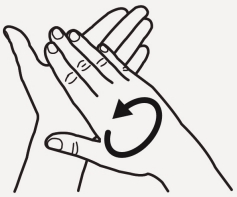


Udați mâinile cu apă;

1

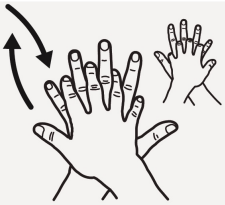
Aplicați suficient săpun pentru a acoperi toată suprafața mâinii;

2



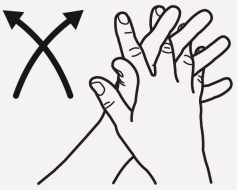
Frecați mâinile palmă peste palmă;

3



Palma dreaptă peste dosul palmei stângi prin intercalarea degetelor și vice versa;

4

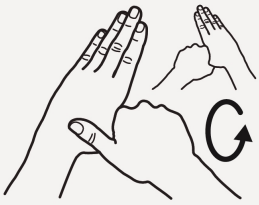


Palmă peste palmă cu degetele intercalate;

5

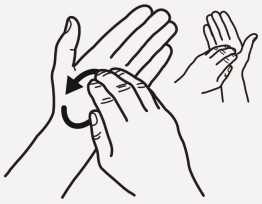
Dosul degetelor pe palma opusă, cu degetele împreunate;

6



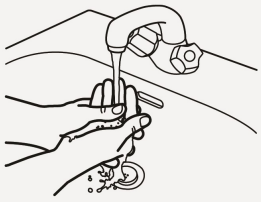
Frecări rotative ale policelui stâng prins în palma dreaptă și vice versa;

7



Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte, pe palma stângă și vice versa;

8

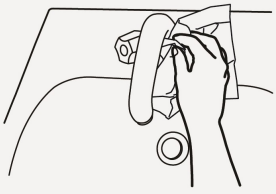


Clătiți mâinile cu apă;

9

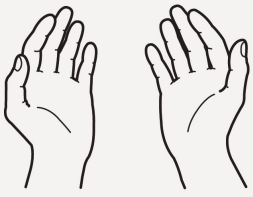
Uscați mâinile bine cu un prosop de unică folosință;

10



Închideți robinetul folosind prosopul;

11



Mâinile tale sunt acum sigure (curate).