



COME LAVARSI LE MANI

con acqua e sapone occorrono 60 secondi

- 

1 Bagna bene le mani con l'acqua.
- 

2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
- 

3 Friziona bene le mani palmo contro palmo.
- 

4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.
- 

5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.
- 

6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra.
- 

7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.
- 

8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.
- 

9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro.
- 

10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.
- 

11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.
- 

12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.