

Kviðskilun-handhreinsun

Byrjið á að bleyta hendur og framhandleggi og þvoið síðan með fljótandi sápu samkvæmt aðferðinni að neðan. Nuddið fimm sinnum fram og til baka í hverju skrefi.



Nuddið höndunum saman, lófa við lófa.



Nuddið handarbak beggja handa með lófa.



Nuddið á milli og í kringum fingur.



Nuddið fingur ofan í lófa gagnstæðrar handar.



Nuddið þumalfingur beggja handa.



Nuddið fingurgómum í lófa.

Skolið síðan með volgu vatni og þurrkið þær með pappírspurrku eða hreinu handklæði. Þegar hendur eru sprittaðar er notuð sama aðferð. Setjið 1 – 2 skvettur af handspritti í þurran lófa. Vertu viss um að hendurnar séu þurrar áður en haldið er áfram.

Kviðskilun-handhreinsun

Lituðu svæðin verða frekar út undan við handhreinsun.

■ *mikið* ■ *mjög mikið*

