

PRAVILNO UMIVANJE ROK



Roke zmočimo.



Nanesemo dovolj mila.



Drgnemo dlan ob dlan.



Desno dlan položimo na levo hrbtišče in podrgnemo medprstne prostore. Isto ponovimo z levo dlanjo.



Sklenemo roke in z dlanjo proti dlani podrgnemo medprstne prostore.



Prste podrgnemo v dlani.



S krožnimi gibi namilimo palca.



Konice prstov namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlaneh.



Roke temeljito speremo z vodo.



Roke dobro obrišemo s papirnato brisačo.



S papirnato brisačo zapremo pipo.



Roke so zdaj čiste.



Trajanje postopka:

**40-60
sekund**

