

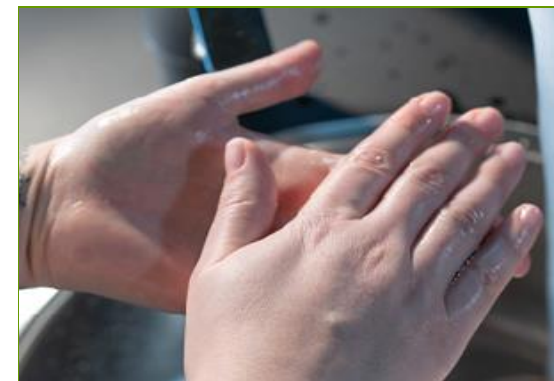
# Αποτελεσματικό πλύσιμο χεριών σε 20 δευτερόλεπτα



**1** Ρίξε νερό στα χέρια σου



**2** Βάλε αρκετό σαπούνι



**3** Τρίψε τις παλάμες σου



**4** Βάλε το ένα χέρι πάνω στο άλλο και τρίψε καλά



**5** Ένωσε τις παλάμες σου και τρίψε ανάμεσα δάχτυλά σου



**6** Πιάσε τον αντίχειρα και τρίψε κυκλικά



7

Βάλε τα νύχια μέσα στη χούφτα σου και τρίψε



8

Ξέπλυνε τα χέρια σου με αρκετό νερό



9

Σκούπισε τα χέρια σου



10

Κλείσε τη βρύση με το χαρτί που σκούπισες τα χέρια σου



11

Πέταξε το χαρτί στον κάδο απορριμμάτων



12

Βάλε αντισηπτικό στα χέρια σου



*Τα χέρια σου είναι καθαρά!*