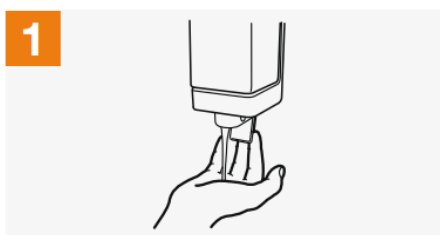


ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



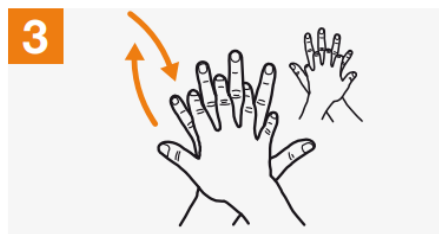
0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



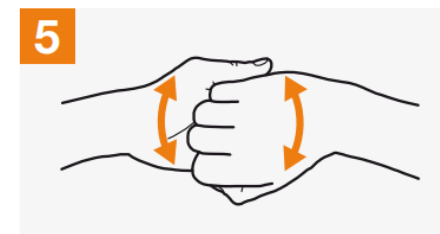
2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



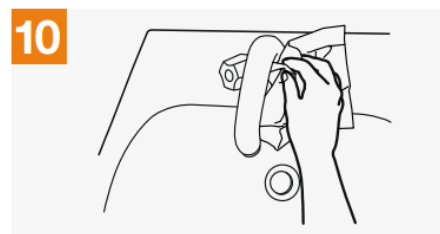
7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



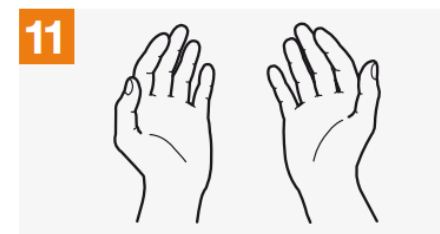
8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

 **Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди**

1a

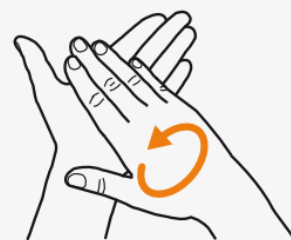


Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

1b

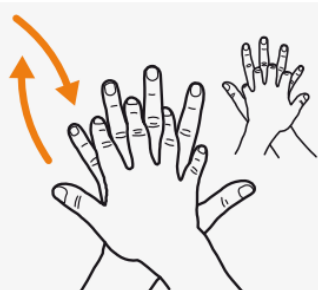


2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6



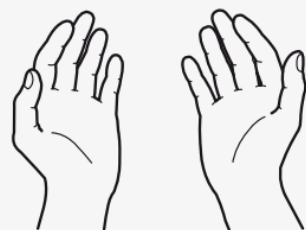
С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

7



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

8



Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.