

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΩΣΤΟΥ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω.



Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σε όλες τις επιφάνειες των χεριών.



Τρίψτε καλά τα χέρια σας μεταξύ τους παλάμη με παλάμη.



Τρίψτε πολύ καλά ανάμεσα από τα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και μετά αντίστροφα.



Τοποθετήστε τα χέρια σας παλάμη με παλάμη, «πλέξτε» τα δάκτυλά σας και τρίψτε πολύ καλά.



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού σας στη παλάμη του δεξιού χεριού και μετά πραγματοποιήστε το ίδιο αντίστροφα.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΩΣΤΟΥ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις
τους αντίχειρές σας
μέσα στις παλάμες σας.



Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις
και μπρος – πίσω κινήσεις τα
ακροδάκτυλα μέσα στις παλάμες.



Ξεπλύνετε τα χέρια
σας σε στάση
προς τα κάτω.



Στεγνώστε τα χέρια
σας με χειροπετσέτα
μιας χρήσης.



Χρησιμοποιείτε τη
χειροπετσέτα, για
να κλείσετε τη βρύση.