

# con acqua e sapone

occorrono  
60 secondi



- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
- 11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani

2 Friziona le mani palmo contro palmo

3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa

4 Friziona bene palmo contro palmo

5 Friziona bene i dorsi delle mani con le dita

6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa

7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa

8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro

9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite

# con la soluzione alcolica

occorrono  
30 secondi



9

8

7

6

5

4

3

2

1