

## טכניקת רחיצת ידיים

משך התהליך כולו: < 90 שניות.



...שפשף סיבובי של בוחן שמאל כאשר הוא סגור ביד ימין ולהפך...



הרטב את הידיים במים...



...שפשף את קצות האצבעות באופן סיבובי, עם אצבעות צמודות של יד ימין בכף יד שמאל ולהפך.



...והשתמש במספיק סבון כדי לכסות את כל שטח הידיים.



שטוף את הידיים במים...



...שפשף את כפות הידיים כף מול כף



... יבש אותן ביסודיות בעזרת מגבת אישית או מגבת נייר חד-פעמית...



שפשף כף יד ימין על גב יד שמאל עם אצבעות משולבות ולהפך...



... השתמש בנייר כדי לסגור את הברז...



כף מול כף עם אצבעות משולבות...



...לאחר שהן יבשות, ידיך בטוחות.



... את הצד האחורי של האצבעות בכף היד הנגדית עם אצבעות שלובות...