

SZABADULJUNK MEG A KÓROKOZÓKTÓL!

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030 -
Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamra - Magyar Védőnők Egyesületének

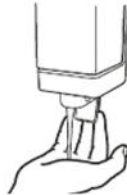
KÉZHIGIÉNÉS OKTATÓ PROGRAMJA 2020

0



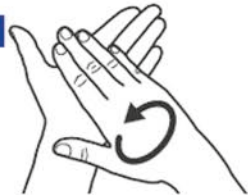
Nedvesítsük be vízzel a kezünket.

1



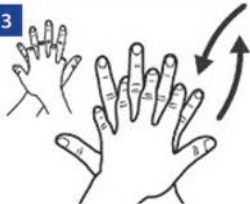
Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyerébe.

2



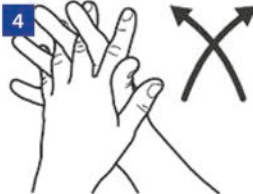
Dörzsöljük össze a tenyerünket.

3



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kézfejét úgy, hogy aközben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.

4



Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

5



Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszzkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.

6



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.

7



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.

8



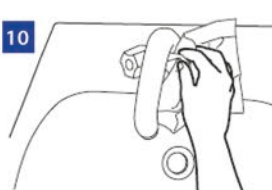
Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.

9



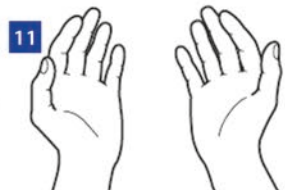
Alaposan töröljük szárazra a kezünket. Nyilvános helyen alkalmazzunk papír kéztörölt.

10



Nyilvános helyen a vízcsapot a papírtörli segítségével zárjuk el.

11



Kezünk most már tiszta.