

SPĂLAȚI-VĂ MÂINILE

ADUCEȚI-VĂ APORTUL LA PREVENIREA RĂSPÂNDIRII
GERMENILOR ȘI BOLILOR, SPĂLÂNDU-VĂ MÂINILE ÎN MOD
REGULAT CU APĂ ȘI SĂPUN.



CÂND AR TREBUI SĂ ÎMI SPĂL MÂINILE?

SPĂLAȚI-VĂ MÂINILE CEL PUȚIN DACĂ:

- mâinile vă sunt murdare
- înainte de prepararea alimentelor și după atingerea cărnii crude
- după utilizarea toaletei
- după ce ați tușit sau strănutat în mâini (sfat: strănutați sau tușiți în zona cotului dvs.!)
- după ce v-ați suflat nasul
- după ce ați schimbat scutecul copilului
- după ce mângâiați sau atingeți un animal de casă
- după curățenie sau după ce utilizați o lavetă de șters vasele

CUM AR TREBUI SĂ ÎMI SPĂL MÂINILE?

RESPECTAȚI ACESTE ETAPE:

- umeziți-vă mâinile temeinic
- utilizați săpun lichid dintr-o pompă
- frecați mâinile unele de altele suficient de mult, pentru a vă asigura că toate zonele sunt acoperite de săpun
- spălați-vă temeinic fiecare deget, între degete și încheieturile
- clătiți mâinile cu atenție, cu apă curgătoare
- uscați-vă mâinile temeinic, fără să uitați de pielea dintre degete

Utilizați prosoape de hârtie pentru a vă usca mâinile.