

# 10 ШАГОВ К ЭФФЕКТИВНОЙ ГИГИЕНЕ РУК



**1**  
Смочите водой руки  
и предплечья



**2**  
Намыльте руки, потирая  
ладонями друг о друга



**3**  
Потрите руки, сцепив  
пальцы



**4**  
Помассируйте промежутки  
между пальцами, ладонью  
правой руки - тыльную сторону  
левой руки, и наоборот



**5**  
Поскребите руки друг  
о друга сцепленными  
пальцами



**6**  
Потрите руки  
вращательными  
движениями, сцепив  
большие пальцы



**7**  
Тщательно ополосните



**8**  
Вытрите ладони и  
запястья бумажным  
полотенцем, чтобы  
удалить оставшиеся  
бактерии



**9**  
Протрите полотенцем  
участки между  
пальцами



**10**  
Вытрите участки  
вокруг ногтей и под  
ними

**Мы поможем Вам взять под контроль грипп и простуду**

[www.kcprofessional.com/ru](http://www.kcprofessional.com/ru)