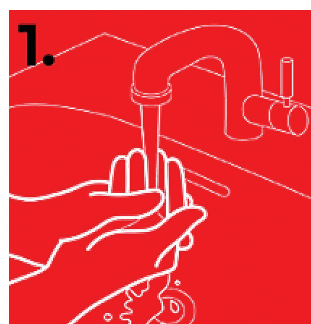


KAKO SI PRAVILNO UMIVAMO ROKE?

LAČE PEŠKE VA THOVI.

TRAJANJE CELOTNEGA POSTOPKA: **40-60 SEKUND**

TRAJINI **OD 40 DO 60 SEKUNDE**



1. PRED UMIVANJEM VEDNO ODSTRANIMO VES NAKIT. ROKE NAJPREJ ZMOČIMO POD TOPLO TEKOČO VODO.

PRSTANI LAMTELE, VAČI VAMO DU PANI.



2. ROKI NAMILIMO. ČIVAMO ŽAJFA PU VA.



3. MILIMO DLAN OB DLAN. THOVAMO ŽAJFAHA VA.



4. Z DESNO DLANJO MILIMO HRBTIŠČE LEVE ROKE IN OBRATNO.

SODOJ VA THOVAMO ZARALE ŽAJFAHA



5. S PRSTI ENE ROKE MILIMO MED PRSTI DRUGE ROKE. MED PRSTI THOVAMO VA ŽAJFA.



6. S SKLENJENIMI ROKAMI MILIMO Z DLANJO PROTI DLANI. ROKI ZAMENJAMO IN PONOVIAMO.

ZAPANDAMO VA ZARALE SKURU PRSTI THOVAMO VA.



7. Z DLANJO KROŽNO MILIMO STEGNJEN PALEC DRUGE ROKE, ROKI ZAMENJAMO IN PONOVIAMO.

SODOJ PALCI ZARALE DU ŽAJFAHA THOVAMO.



8. KONICE PRSTOV ENE ROKE NAMILIMO S KROŽNIMI GIBI V OBE SMERI PO DLANI DRUGE ROKE. ROKI ZAMENJAMO IN PONOVIAMO.

PO DLANU ČIVAMO PRSTI/ NOHTI THOVAMO ŽAJFA.



9. ROKE TEMELJITO SPEREMO POD TEKOČO VODO.

VATO VAMO ČISTO PANI.



10. ROKE DOBRO OSUŠIMO S PAPIRNATO BRISAČO.

BRISAČAHA KOSAMO VA.



11. PIPO ZAPREMO S KOMOLCEM ALI PAPIRNATO BRISAČO.

PIPA ZAPANDHAMO TOALETNO PAPIRI.



12. ROKE SO ZDAJ ČISTE. VAHI LE ČISTO.