

## 1. Înmuiați bine mâinile in apa de preferință caldă

Pentru o spălare eficientă este esențial ca mâinile să fie bine înmuiate în apă caldă pentru a permite curățarea eficientă și pătrunderea săpunului pentru o dezinfectare cât mai profundă. Insistați atât la nivelul palmelor, al degetelor cât și la nivelul unghiilor. Este indicat să folosiți apă caldă pentru a ajuta la desprinderea celulelor moarte și a bacteriilor.

## 2. Aplicați un săpun adecvat nevoilor dumneavoastră

Dacă vă spălați frecvent este recomandat să utilizați un săpun solid sau lichid de calitate superioară, cu pH neutru. Pentru prevenirea uscării mâinilor puteți alege un săpun care să conțină glicerina, produs care hidratează mâinile în profunzime. La serviciu sau în orice alte locuri publice evitați să folosiți săpunul solid deoarece acesta poate fi o adevărată sursă de microbi.

## 3. Săpunirea propriu-zisă și efectuarea gesturilor corecte pentru spălarea mâinilor

Pentru o spălare corectă trebuie să ne săpunim minim 20 de secunde. Frecați bine mâinile și insistați asupra tuturor suprafețelor, de la vârful degetelor, până la încheieturile mâinilor (inclusiv), nu uitați de locurile de sub unghii unde se ascund germenii să se ascundă. Nu vă grăbiți, pentru că riscați să vă spălați superficial și să nu îndepărtați toate bacteriile și virușii.



O data pe zi sau chiar mai des daca se impune si lucrați într-un mediu cu multa mizerie este recomandat sa va curățați unghiile cu o periuța speciala pentru acest scop, care are perii foarte subțiri si rigizi pentru a intra in cele mai strâmte locuri.



#### 4. Clătirea mâinilor

Mâinile trebuie clătite foarte bine, minim 10 secunde cu apa multa, pentru a nu lasă nicio urma de săpun pe mâini pentru a nu lasă nicio urma de săpun pe mâini, la început calda si apoi din ce in ce mai rece.

#### 5. Închiderea robinetului

Pentru închiderea robinetului utilizați o bucata de hârtie igienica pentru a nu lua de pe robinet eventualele bacterii sau viruși.

#### 6. Uscarea mâinilor

Pentru uscarea mâinilor este recomandat sa folosiți un prosop de hârtie, pe care ulterior sa-l aruncați. Evitați sa va uscați mâinile la uscătorul electric, pentru ca acestea au strâns de-a lungul timpului numeroase bacterii si nu fac decât sa le împrăștie pe mâinile dumneavoastră curate.