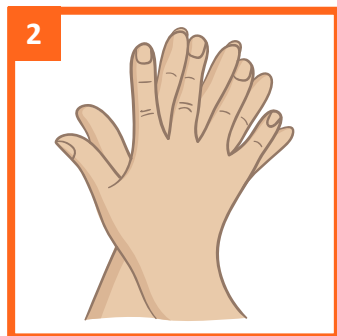


# Så här spritar du händerna:



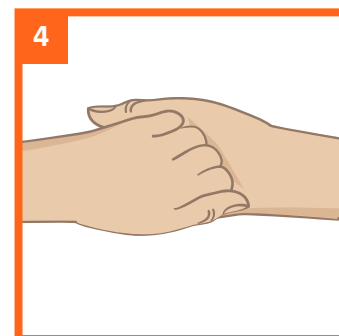
1  
Ta 3-4 ml handdesinfektionsmedel och fördela över händerna.



2  
Bearbeta mellan fingrarna.



3  
Gnid in handryggarna.



4  
Koppla ihop fingrarna och gnugga dem.



5  
Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.



6  
Roterar fingertopparna i handflatan.



7  
Avsluta med roterande rörelse på underarmarna.



**Gör likadant på båda händerna. Tänk på att händerna ska vara fuktiga i minst 30 sekunder!**