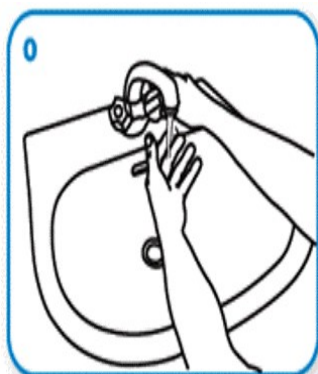
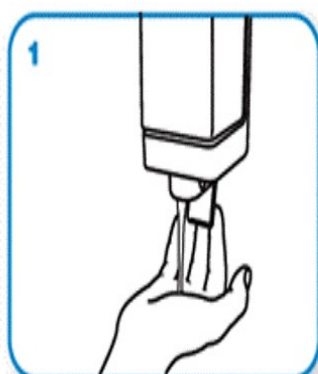


Δες με προσοχή τις παρακάτω εικόνες.

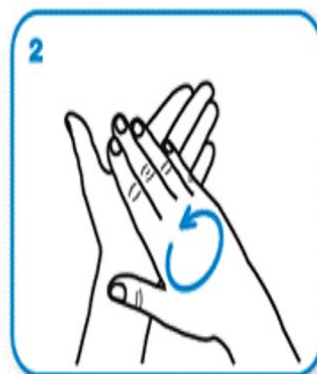
Μπορείς να τις κολλήσεις κοντά στον νιπτήρα που πλένεις τα χέρια σου ή στο δωμάτιο σου και να κάνεις εξάσκηση!



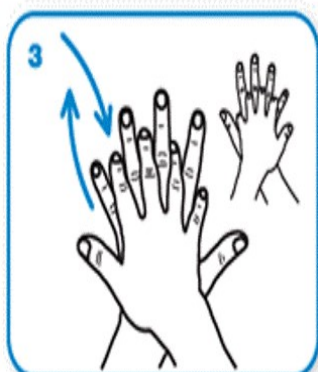
Βρέχουμε τα χέρια μας



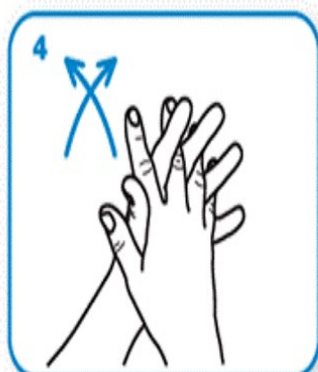
Βάζουμε αρκετό σαπουνί



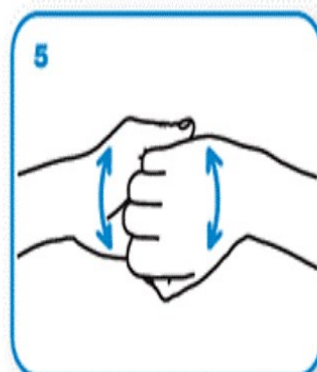
Απλώνουμε το κρεμοσάπυνο



Πλένουμε σταυρωτά ανάμεσα στα δάχτυλα με το δεξί χέρι επάνω στο αριστερό & αντίστροφα



Πλένουμε ανάμεσα στα δάχτυλα



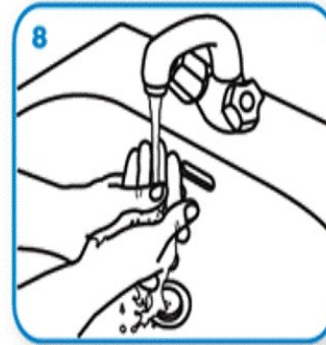
Τρίβουμε στο κέντρο της παλάμης τα νύχια



6
Πλένουμε στο εσωτερικό του αντίχειρα και στα δυο μας χέρια



7
Με κυκλικές κινήσεις πλένουμε το εσωτερικό της παλάμης μας



8
Ξεπλένουμε με άφθονο νερό



9
Σκουπίζουμε με χαρτοπετσέτα



10
Κλείνουμε τη βρύση με την χαρτοπετσέτα



11
Τα χέρια μας είναι πλέον ΚΑΘΑΡΑ