



1

Fugt hænderne og fordel sæben grundigt



2

Gnid hænderne mod hinanden



3

Vask håndflade mod håndflade. Husk at komme godt ind mellem fingrene



4

Vask håndflade mod håndryg på begge hænder



5

Vask begge tommelfingre



6

Vask fingrespidser og negle



7

Vask begge håndled



8

Skyld hænderne med varmt vand og tør dem af.



9

Sprit af, så du er sikker på du får fjernet de fleste bakterier