

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤ ثانية أو الكحول المعقم لمدة ٢٠ ثانية



جفف اليدين



اغسل يديك
بالماء



افرك الابهام
براحة اليد



نظف أطراف
الاذافر



خلل أصابعك



افرك راحتك



وزع الصابون