



1 Szappanozzuk be, dörzsöljük össze a két tenyerünket



2 Mossuk meg alaposan az ujjközőket



3 Tisztítsuk meg mindkét kéz hátát is



4 Ne feledkezzünk meg a hüvelykujjról sem



5 Ezután fordítsuk egymás felé két kezünket és az...



6 ... ujjainkat, majd a tenyerünkben a körmünket,...



7 ...végül a csuklónkat is vegyük sorra, mielőtt...



8 leöblítenénk és szárazra törölnénk a bőrünket

**GYAKOROLJUK, ÉS PRÓBÁLJUK MEG  
NAPONTA TÖBBSZÖR IS ÍGY  
ELVÉGEZNI. SOKAT JELENTHET A  
KÉSŐBBIEKBEN!**

**Forrás: PTE Virologiai Kutatócsoport**



**#előzzükmegegyüttabajt  
#mégnekéső**

**VDSZSZ.HU/SZOLGALTATASAINK  
FB.COM/VDSZSZ**