



# Conta fino a 20: non te ne lavare le mani!



1. apri il rubinetto e bagna le mani con l'acqua



2. applica sulla mano una quantità di sapone sufficiente



3. friziona le mani palmo contro palmo e inizia a contare fino a 20



4. strofina il palmo destro sul dorso sinistro intrecciando le dita tra di loro e viceversa



5. ora palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



6. friziona il pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



7. risciacqua le mani con l'acqua. I 20 secondi sono finiti



8. asciuga accuratamente le mani con un fazzoletto monouso



9. chiudi il rubinetto con il fazzoletto e poi gettalo nell'apposito contenitore



10. ora le tue mani sono davvero pulite

## LAVA SEMPRE LE MANI

- prima di mangiare
- dopo essere andato al bagno
- dopo esserti soffiato il naso
- dopo aver toccato animali
- dopo aver frequentato mezzi pubblici
- dopo essere stato in palestra o in altri ambienti pubblici (cinema, bar, pub, ecc.)
- prima di togliere l'apparecchio dei denti o le lenti a contatto

