



# NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Trajanje postupka 40-60 sekundi

Prije početka pranja skinite s ruku sav nakit



**0**  
Pustite toplu vodu,  
namočite ruke



**1**  
Nanesite tekući sapun



**2**  
Trljajte dlanove



**3**  
Trljajte dlan desne o  
nadlanicu lijeve ruke i  
obrnuto



**4**  
Isprepletite prste i  
trljajte



**5**  
Sklopite prste u šaku,  
položite na dlan  
suprotne ruke i trljajte



**6**  
Kružnim pokretima  
trljajte palce obje ruke



**7**  
Vrhove prstiju desne  
ruke trljajte o dlan  
lijeve i obrnuto



**8**  
Temeljito isperite ruke  
tekućom vodom



**9**  
Temeljito osušite ruke  
jednokratnim  
papirnatim ubrusom



**10**  
Upotrebjenim  
ubrusom zatvorite  
slavinu



**11**  
Suhe i čiste ruke