**Шаг 1.** Намочить руки, при этом не важно, какой температуры будет вода.

**Шаг 2.** Намылить руки любым мылом, особой разницы для здоровья между кусковым и жидким мылом, по мнению специалистов, нет.

**Шаг 3.** Потереть ладони друг о друга, чтобы вспенить мыло.

**Шаг 4.** Потереть тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.

**Шаг 5.** Потереть между пальцами, сложив ладони.

**Шаг 6.** Сложить руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы.

**Шаг 7.** Потереть большие пальцы.

**Шаг 8.** Потереть кончики пальцев о вторую ладонь.

**Шаг 9**. Смыть мыло.

**Шаг 10.** Вытереть руки бумажным полотенцем. Старайтесь не пользоваться сушилкой – это микробосборник. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко осядут вирусы и бактерии.

Также не забывайте: если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

