



1. Zorg dat de handen vochtig zijn.



2. Gebruik voldoende zeep.



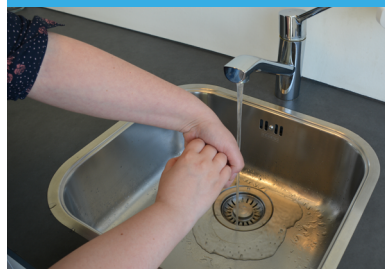
3. Wrijf handpalmen goed tegen elkaar.



4. Kruis vingers en wrijf handpalmen over de bovenkant van de hand en tussen de vingers. Doe dit voor beide handen.



5. Kruis de vingers met de palmen naar elkaar en wrijf tussen de vingers.



6. Haak de handen in elkaar en beweeg in een cirkel. Doe dit voor beide handen.



7. Plaats de duim in de vuist en maak roterende bewegingen. Doe dit voor beide handen.



8. Plaats de vingertoppen op de handpalm en wrijf roterend over de palm. Doe dit voor beide handen.



9. Spoel de handen goed af met water.



10. Droog beide handen grondig en sluit de kraan met een papieren handdoek.



11. De handen zijn nu goed gereinigd.

