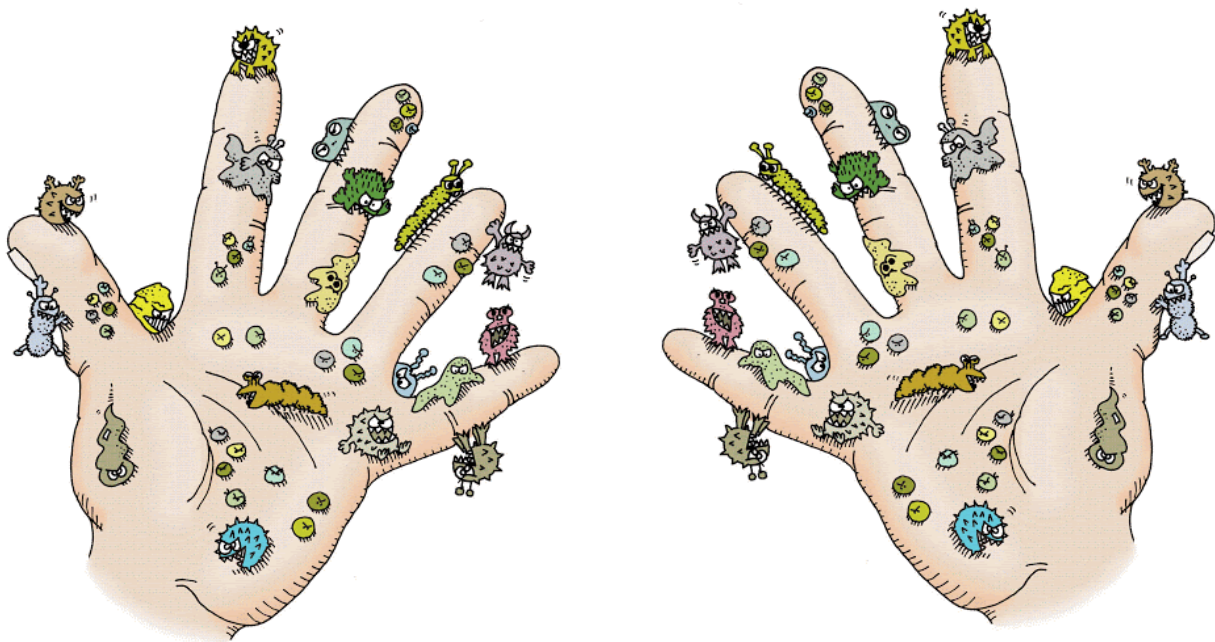
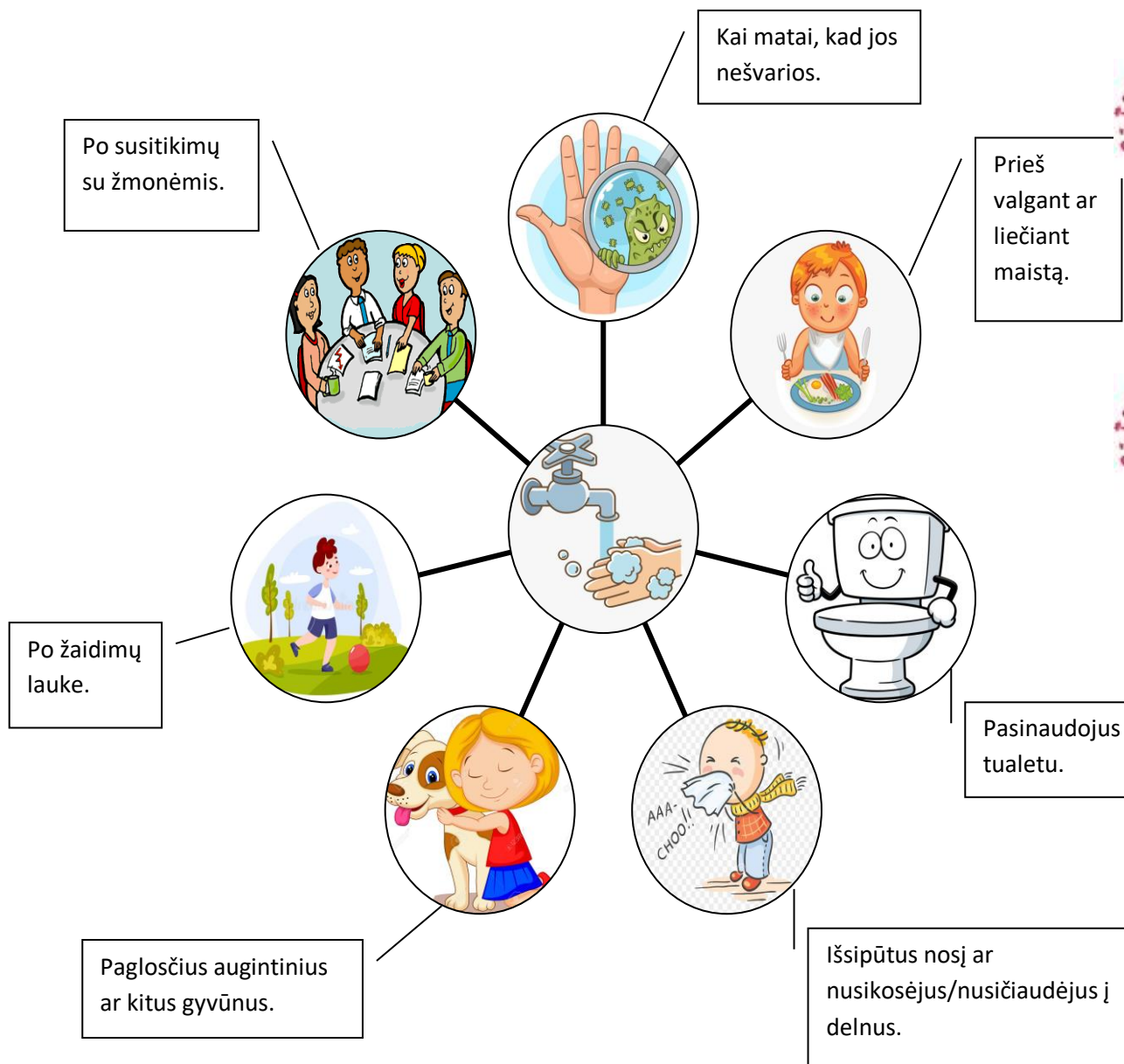


# Kodėl reikia plauti rankas?

Pamąstykite apie tai, ką šiandieną lietėme -telefonas, laiptinės turėklai, mokyklos suolas... Būtent ant tokių paviršių kiekvieną dieną prisirenka vis daugiau bakterijų, kurios gali sukelti įvairias *ligas*. Taip jau yra, kad ant mūsų delnų patekusios bakterijos lengvai gali nukeliauti tiesiai mums į burną, kai mes valgome. Todėl pirmiausia, labai svarbu yra dažnai plautis rankas, o dar svarbiau tai daryti **taisyklingai!**



# Kada reikia plauti rankas?



# Kaip plauti rankas?

1. Delnas trinamas į delną.



2. Dešinėsios rankos delnu trinamas kairiosios plaštakos viršus.



3. Kairiosios rankos delnu trinamas dešinėsios plaštakos viršus.



4. Suglaudžiami delnai, supinami pirštai ir trinami.



5. Kiekvienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.



6. Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.



7. Sukamais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.

