

Eskuen higieena

(40-60 segundo, eskuak nabarmenki zikin badaude)



Busti eskuak uretan eta eman xaboia.



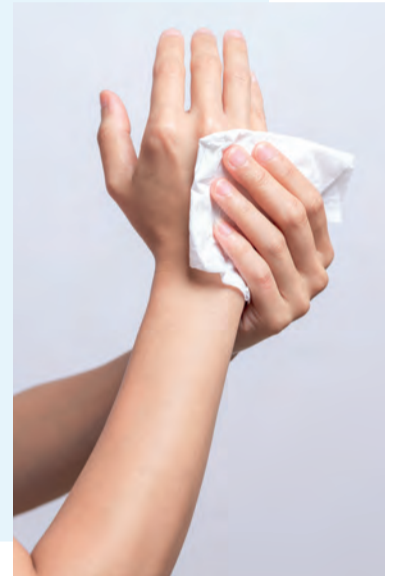
Igurtzi bi eskuak.



Igurtzi eskugainak.



Kendu xaboia urarekin.



Lehortu eskuak paperarekin, eta itxi txorrota.

Arnas-higieena



Eztul edo usin egitean, erabili paper-zapiak ahoa eta sudurra estaltzeko.



Behin erabilia, bota zapiak paperontzira.



Eztul edo usin egiten baduzu, garbitu eskuak ur eta xaboiarekin.



Airezatu ondo gune itxiak.