

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



1

Ладонь к ладони
(включая запястья)

**Обработка рук осуществляется в течение
30 секунд – 1 минуты**

4

Тыльная сторона
пальцев на
противоположной
ладони с
перекрещенными
пальцами



2

Правая ладонь на
левую тыльную
сторону кисти и
левая ладонь на
правую тыльную
сторону кисти



2



5

Кругообразное
втирание
большого
пальца в
закрытой
ладони левой
кисти и
наоборот

5



3

3
Ладонь
к ладони рук с
перекрещенными
пальцами

6

Кругообразное
втирание
замкнутыми
кончиками пальцев
правой кисти в левой
ладони и наоборот



6



Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог