

*Kamēr iepērcies, atceries, ka pēc roku dezinfekcijas līdz brīdim,
kamēr norēķinies kasē, nedrīkst ar rokām aizskart sevi, apģērbus,
mobilo telefonu, ja tas nav nodezinficēts.*

Pretējā gadījumā atkal ir jāveic roku dezinfekcija.

1.

Ja tev ir apģērbs ar
garām piedurknēm,
pavelc tās uz augšu,
lai netraucē ap-
strādāt rokas.



2.

Plauksta pret
plaukstu



3.

Labā plauksta pār
kreisās rokas virspusi
un otrādi



4.

Plauksta pret
plaukstu ar izvērstiem
pirkstiem



Pirkstu ārējā virsma
pret otras rokas
plaukstu ar saliektiem
pirkstiem

5.

8.



Nodezinficē plaukstu
locītavu

7.



Apļveida kustības
labās rokas
saspiesti pirkstu
galiem kreisajā
plaukstā un otrādi

6.



Labā īkšķa
rīvēšana saspiestā
kreisajā plaukstā
un otrādi

NEAIZMIRSTI NODEZINFICĒT ROKAS!

Nem tik daudz dezinfekcijas līdzekļa,
lai varētu saslapināt visu roku, ja nepietiek
un dezinfekcijas procesā rokas jau ir sausas,
ņem līdzekli vēlreiz!
Katru soli atkārto **5-6** reizes!