

# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Ладонь к ладони (включая запястья)

1      Обработка рук осуществляется в течение 30 секунд – 1 минуты



Тыльная сторона пальцев на противоположной ладони с перекрещенными пальцами



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



5      Кругообразное втирание большого пальца в закрытой ладони левой кисти и наоборот



3      Ладонь к ладони рук с перекрещенными пальцами



Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог



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