

**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja**  
2010 – 2020 – 2030

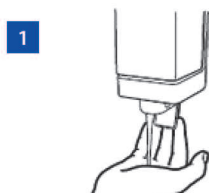
[www.egeszsegprogram.eu](http://www.egeszsegprogram.eu)

## SZABADULJUNK MEG A KÓROKOZÓKTÓL!

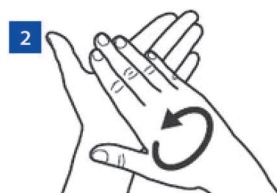
Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030 -  
Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamra - Magyar Védőnők Egyesületének  
KÉZHIGIÉNÉS OKTATÓ PROGRAMJA 2020



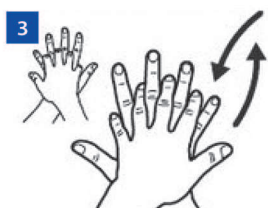
0 Nedvesítsük be vízzel a kezünket.



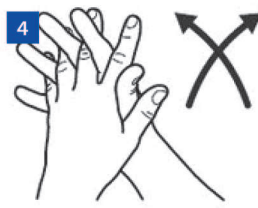
1 Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyerébe.



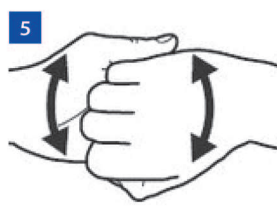
2 Dörzsöljük össze a tenyerünket.



3 Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kézfejét úgy, hogy aközben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



4 Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



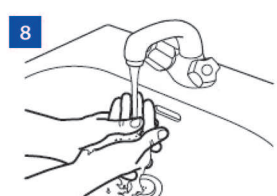
5 Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



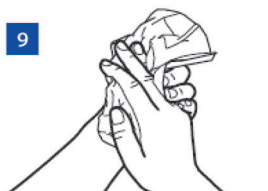
6 Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



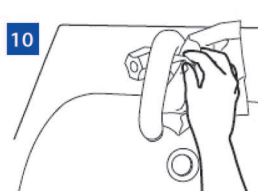
7 Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.



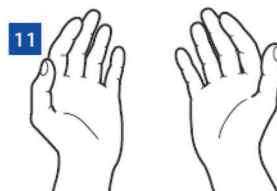
8 Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.



9 Alaposan töröljük szárazra a kezünket. Nyilvános helyen alkalmazzunk papír kéztörölőt.



10 Nyilvános helyen a vízcsapot a papírtörítő segítségével zárjuk el.



11 Kezünk most már tiszta.