

Rokas jāmazgā:

- pirms ēšanas,
- pēc atgriešanās mājās no rotaļām pagalmā, sabiedriskā transporta lietošanas, veikalu u.c. sabiedrisku vietu apmeklēšanas,
- pēc tualetes apmeklējuma,
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas, šķaudīšanas,
- pēc saskares ar slimnieku.

Kā pareizi mazgāt rokas?

- Mazgā rokas ar siltu, tekošu ūdeni un ziepēm,
- rūpīgi ziepē visas plaukstu virsmas, pirkstus, to starpas, arī plaukstu locītavas un nagus,
- pēc mazgāšanas rokas rūpīgi nosusini.

