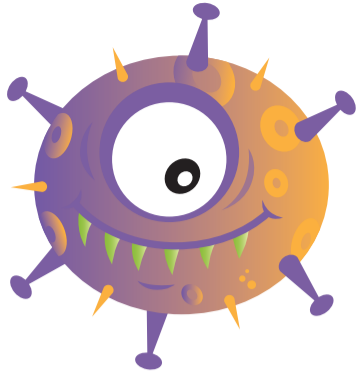


# كيفية

## غسل اليدين



 <p>1</p> <p>بلل يديك بالماء ثم ضع كمية كافية من الصابون تغطي جميع أسطح اليد.</p>	 <p>2</p> <p>افرك راحتي يديك ببعضهما، وحتى المعصمين</p>	 <p>3</p> <p>افرك براحة اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تشابك الأصابع ثم اعد الكرة بالعكس</p>
 <p>4</p> <p>راحة كف براحة كف مع أصابع متشابكة</p>	 <p>5</p> <p>ظهر أصابع اليد على راحة اليد الأخرى مع تشابك الأصابع</p>	 <p>6</p> <p>فرك دائري للإبهام الأيسر داخل راحة اليد اليمنى وإعادة الكرة بالعكس</p>
 <p>7</p> <p>فرك دائري بقوة، مع الأصابع المضمومة لليد اليمنى في راحة اليد اليسرى ثم إعادة الكرة بالعكس</p>	 <p>8</p> <p>اشطف يديك بالماء</p>	 <p>9</p> <p>جفف يديك تماماً بالمناديل الورقية</p>

60-40  
ثانية