Molle as mans con auga e deposite nas palmas xabón líquido ou...

... deposite na palma das mans secas unha dose de xel desinfectante

Fregue as palmas das mans entre si e entrelazando os dedos

Fregue cada palma contra o dorso da outra man e entrelazando os dedos

Fregue as puntas dos dedos...

... ao redor dos polgares...

... e os pulsos

Enxaugue as mans con auga e séqueas cunha toalla dun só uso ou...

... deixe que o xel desinfectante seque só