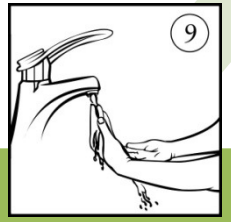
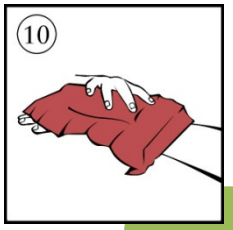
VRTEC Galjevica

Odstranimo nakit, uro.

Roke zmočimo pod tekočo toplo vodo in nanesemo milo

Sledi miljenje vseh predelov rok - vsak gib ponovimo 3-5 krat.

Drgnemo dlan ob dlan, hrbet roke ob dlan ene roke in obratno, medprstne prostore, konice prostov, oba palca, zapestje.

Temeljito spiranje mila pod tekočo toplo vodo, roke pobrišemo z brisačko, ki jo zavržemo v smeti.