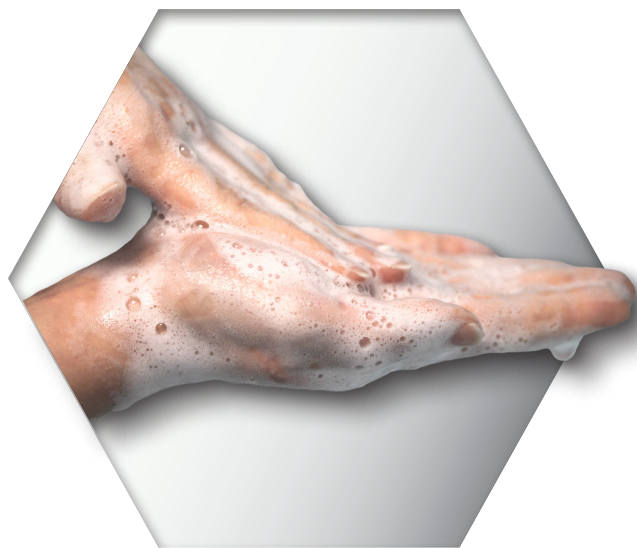


NOLA GARBITU ESKUAK BEHAR BEZALA



1. URRATSA

Igurtzi esku azpiak bata bestearekin.



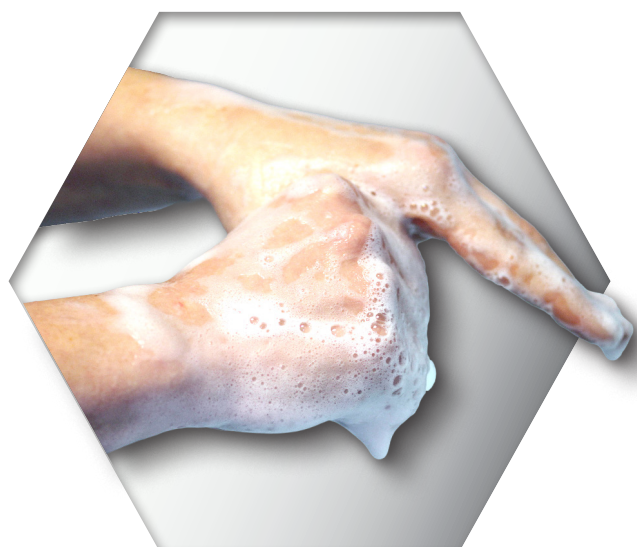
2. URRATSA

Igurtzi esku azpi bat beste eskuaren gainaldearekin, hatzak gurutzatuz. Bi eskuekin egin gauza bera.



3. URRATSA

Gurutzatu hatzak eta jarraitu bata bestearen artean igurztzen.



4. URRATSA

Garbitu hatz lodia beste eskuko ukabila itxita duzula. Aldatu eskuz.



5. URRATSA

Orain, igurtzi esku bateko hatz puntak beste esku azpiarekin. Bi eskuekin egin gauza bera.



6. URRATSA

Azkenik, igurtzi esku bietako eskumuturrak.

GARRANTZITSUA

Garbitu eskuak gutxienez 6 aldiz egunean, 40-60 segundoz.



Eskuen higieneari buruzko bideoa

