

# Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!



1

Nuddið lófum saman



2

Nuddið bæði handarbökin með lófunum



3

Nuddið vel milli fingra



4

Nuddið fingurgóma og neglur vandlega



5

Nuddið báða þumalfingur vandlega



6

Nuddið vandlega inni í báðum lófum