

WASHING YOUR HANDS TO PROTECT YOURSELF FROM

COVID-19

FOLLOW THESE TIPS TO PROTECT YOUR HEALTH

- 
- 1 Wet your hands and apply enough soap to cover them
 - 2 Rub your hands in a circular motion palm to palm
 - 3 Place your right hand on top of the left and move up and down with your fingers interlocked and vice versa
 - 4 Interlock your fingers with your hands palm to palm and rub
 - 5 Lock your hands together with the back of your fingers in the palm of the opposite hand and move in a semi circular motion
 - 6 Hold your left thumb in the palm of your hand with a rotational rub - repeat with your right thumb
 - 7 Make circular motions with your fingers in the palm of each hand
 - 8 Make sure you wash your hands for twenty seconds minimum, rinse with water and dry with a single use towel

800 965 8412



GOLFSAFETY.COM

LAVARSE LAS MANOS PARA PROTEGERSE DE

COVID-19

SIGA ESTOS CONSEJOS PARA PROTEGER SU SALUD

- 1 Mójate las manos y aplica suficiente jabón para cubrir las
- 2 Frota tus manos en un movimiento circular de palma a palma
- 3 Ponga su mano derecha sobre la izquierda y muévase arriba y abajo con los dedos entrelazados y viceversa
- 4 Entrecruza los dedos con las manos, de palma a palma, y frótelos juntos
- 5 Junta las manos con el dorso de los dedos en la palma de la mano opuesta y muévete en un movimiento semicircular
- 6 Sostenga su pulgar izquierdo en la palma de su mano con un roce rotativo - repita con su pulgar derecho
- 7 Haga movimientos circulares con sus dedos en la palma de cada mano
- 8 Asegúrate de lavarte las manos durante veinte segundos como mínimo, enjuágalas con agua y sécalas con una toalla de un solo uso

800 965 8412



GOLFSAFETY.COM