

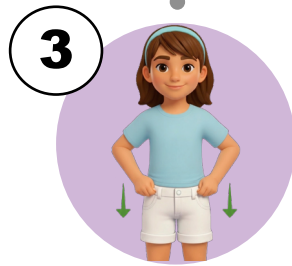
Βήματα αλλαγής σερβιέτας



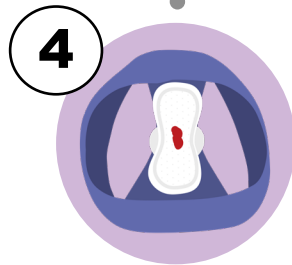
Μπαίνω στην τουαλέτα
και έχω μαζί μου τη σερβιέτα



Πλένω καλά τα χέρια μου
με σαπούνι και νερό



Κατεβάζω το παντελόνι ή τη φούστα μου,
το εσώρουχό μου και κάθομαι στη λεκάνη



Ξεκολλάω την παλιά σερβιέτα
από το εσώρουχο



Τυλίγω την παλιά σερβιέτα σε χαρτί υγιείας
και την πετάω στο καλάθι



Ανοίγω τη νέα σερβιέτα
και την ξετυλίγω από το περιτύλιγμά της

7



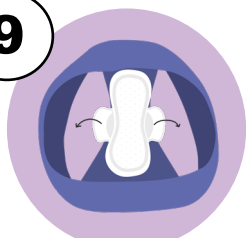
Αφαιρώ το χαρτάκι (ταινία)
από το πίσω μέρος της σερβιέτας

8



Κολλάω τη σερβιέτα
στο κέντρο του εσωρούχου

9



Αν έχει φτερά η σερβιέτα,
διπλώνω τα φτερά κάτω από το εσώρουχο

10



Ανεβάζω το εσώρουχο
και το παντελόνι ή τη φούστα

11



Πλένω πάλι
πολύ καλά τα χέρια μου