

REGISTRINGSSKJEMA VED VASKETVANG NÅR DU VASKET DEG OG NÅR DU TØRKET DEG

Sett X når du vasker og tørker deg.

Du skal i utgangspunktet bare vaske og tørke deg på hendene 5 ganger hver dag på en forsvarlig måte, men du krysser av alle de gangene du gjør det slik at du får en oversikt over utviklingen over tid.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							