

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



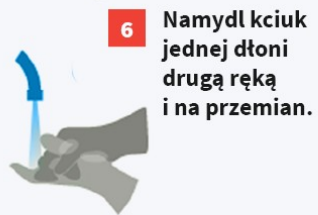
3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



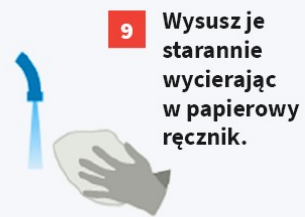
6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



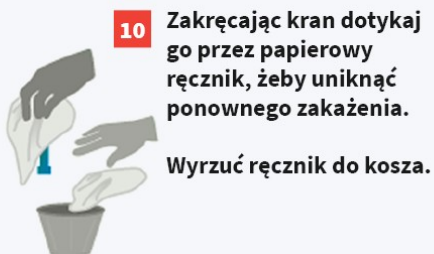
7 Namydl obydwie nadgarstki.



8 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.



Całkowity czas:
15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

