

## Instrukcja mycia rąk

1. Myj ręce co najmniej przez 30 sekund
2. Rozpocznij od zmożenia rąk czystą wodą
3. Kolejno nabierz tyle mydła, aby dokładnie pokryło całą powierzchnię dłoni
4. Skrupulatnie rozprowadź mydło po powierzchni skóry i paznokci pocierając o siebie rozprostowane dłonie
5. Pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni pomiędzy palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
6. Na koniec dokładnie opłucz ręce czystą, bieżącą wodą i wytrzyj dłonie do sucha jednorazowym ręcznikiem papierowym, który niezwłocznie po użyciu wyrzuć do kosza

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w pianie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



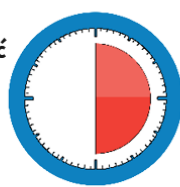
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

