

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE ?



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



2
Namydl obydwie wewnętrzne
powierzchnie dłoni.



3
Spleć palce i namydl je.



4
Spleć dłoń do dłoni z przeplotem
palców od wewnętrznej strony.



5
Ułóż grzbiety palców
na przeciwległych dłoniach
z zablokowanymi palcami.



6
Pocieraj obrotowo lewy kciuk
zaciśniętą prawą dłonią i odwrotnie.



7
Rotacyjnym ruchem, do tyłu i do przodu
pocieraj palcami prawej dłoni w lewą dłoń
i odwrotnie.



8
Splucz starannie dłonie, żeby usunąć
mydło. Wysusz dłonie.

Prawidłowy proces mycia rąk powinien trwać około **30 sekund**.

