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 drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



7 Namydl obydwa nadgarstki.



8 Spłucz 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:

