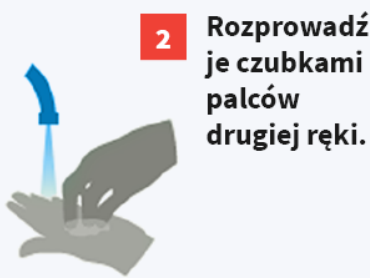


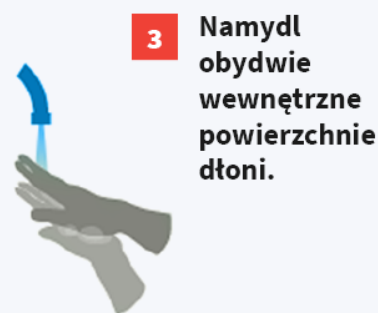
Jak skutecznie myć ręce?



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



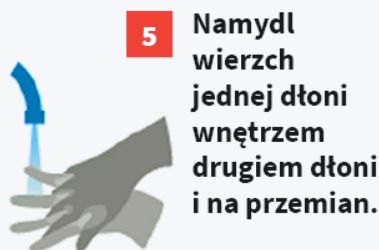
2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



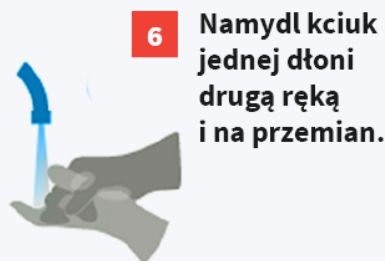
3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



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



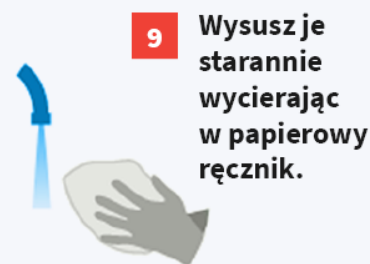
6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



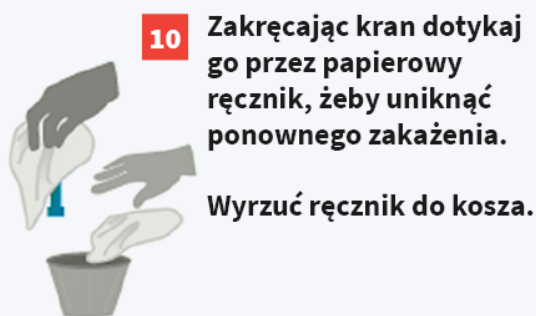
7 Namydl obydwa nadgarstki.



8 Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



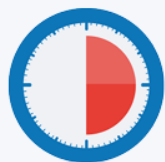
10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

Pamiętaj:

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

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund