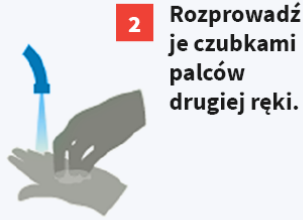


# Jak skutecznie myć ręce?



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



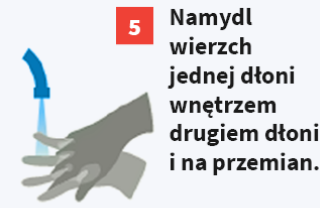
**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



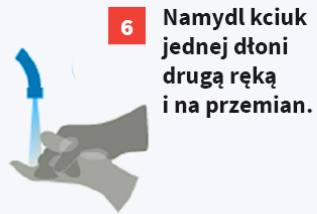
**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spleć palce i namydl je.



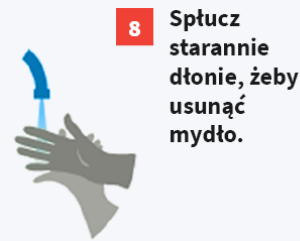
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



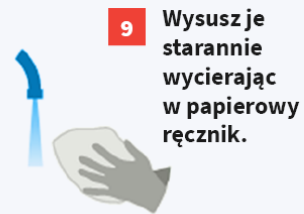
**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



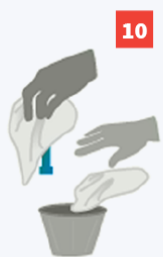
**7** Namydl obydwie nadgarstki.



**8** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



**9** Wyszusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



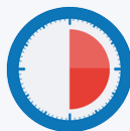
**10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

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

