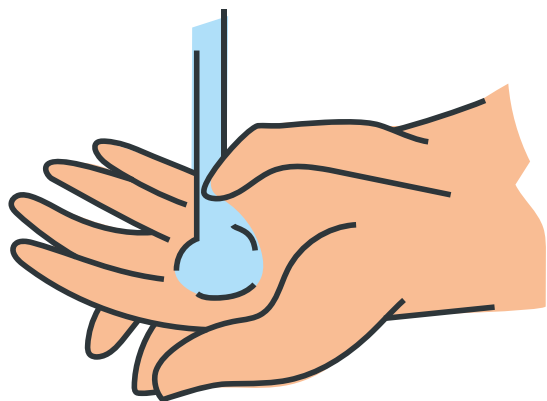


INSTRUKCJA MYCIA RĄK



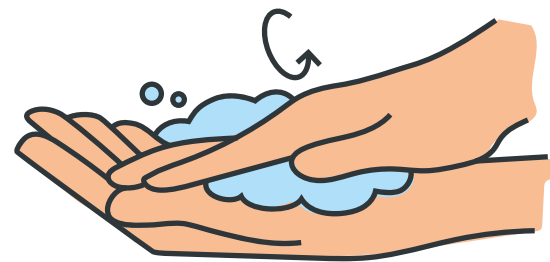
Krok 1: Zwilż dłonie wodą

Otwórz kran (najlepiej bezdotykowo lub przy użyciu ręcznika papierowego). Dokładnie zmocz całe dłonie – (także nadgarstki) ciepłą, bieżącą wodą.



Krok 2: Nałóż odpowiednią ilość mydła

Użyj porcji mydła w płynie (wielkości orzecha włoskiego). Unikaj mydeł w kostce – mogą przenosić bakterie.



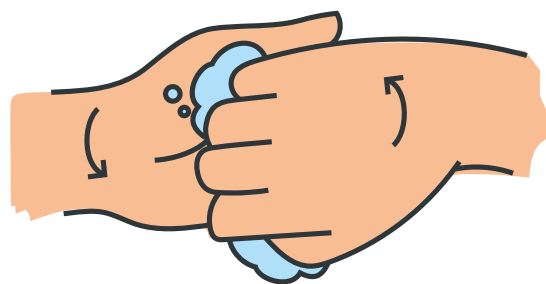
Krok 3.1: Rozprowadź mydło i rozpocznij mycie od dłoni o dłoni

Pocieraj wewnętrzne strony dłoni o siebie ruchem okrężnym.



Krok 3.2: Dłoń o dłoń z przeplataniem palców

Spleć palce, pocieraj wnętrzem prawej dłoni wierzch lewej dłoni. Powtórz na drugiej ręce.



Krok 3.3: Grzbiety palców o wnętrze drugiej dłoni

Zegnij palce jednej ręki i pocieraj ich grzbiety o wnętrze drugiej dłoni (jak „zamykanie dłoni” na drugiej). Zmień ręce i powtórz.



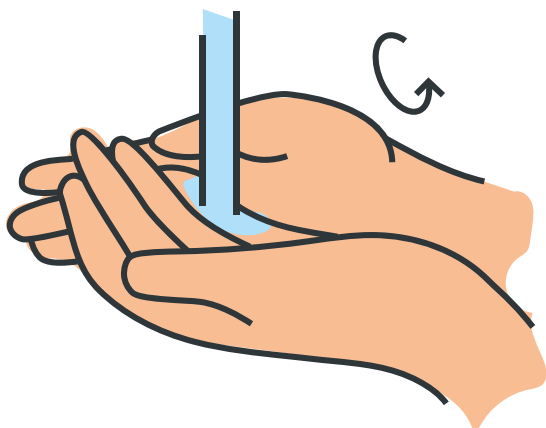
Krok 3.4: Obracanie kciuka

Obejmij kciuk jednej ręki dłonią drugiej i wykonuj ruchy obrotowe (masowanie). Zmień ręce i powtórz.



Krok 3.5: Czubki palców o dłoń

Złóż palce jednej dłoni w czubek i pocieraj nimi wnętrzem drugiej dłoni kolistym ruchem. Powtórz na drugiej ręce. Nie zapomnij przemyć i rozetrzeć mydła również na nadgarstkach



Krok 4: Spłucz dokładnie ręce wodą

Upewnij się, że nie ma resztek mydła – szczególnie między palcami i pod paznokciami



Krok 5: Osusz ręce jednorazowym ręcznikiem papierowym

Osusz dokładnie – wilgotne dłonie łatwiej przenoszą drobnoustroje. Użyj tego samego ręcznika papierowego, którym osuszyłeś ręce, aby zakręcić kran.