

# Účinné mytí rukou

Délka mytí rukou: nejméně 20 sekund



1 Navlhčete si ruce.



2 Použijte dostatečné množství mýdla.



3 Třete si ruce o sebe navzájem, dlaní o dlaň.



4 Se zaklesnutými prsty třete hřbet každé ruky dlaní druhé ruky.



5 Se zaklesnutými prsty třete dlaně o sebe.



6 Se zaklesnutými prsty třete hřbety prstů o dlaň druhé ruky.



7 Sevřete palec druhou rukou a třete jej krouživými pohyby.



8 Krouživými pohyby třete bříška prstů o dlaň druhé ruky.



9 Opláchněte si ruce dostatečným množstvím vody.



10 Důkladně si vysušte ruce jednorázovou osuškou.



11 Nechte si ji v ruce a použijte ji k zavření kohoutku.



Vaše ruce jsou nyní  
čisté a bezpečné!