

Skuteczne mycie rąk

Czas trwania czynności: przynajmniej 20 sekund



1 Zwilż ręce wodą



2 Nałóż dużą ilość mydła



3 Pocieraj jedną rękę o drugą,
dłonią do dłoni



4 Pocieraj wierzchnią część
każdej ręki dłonią drugiej ręki,
przeplatając palce



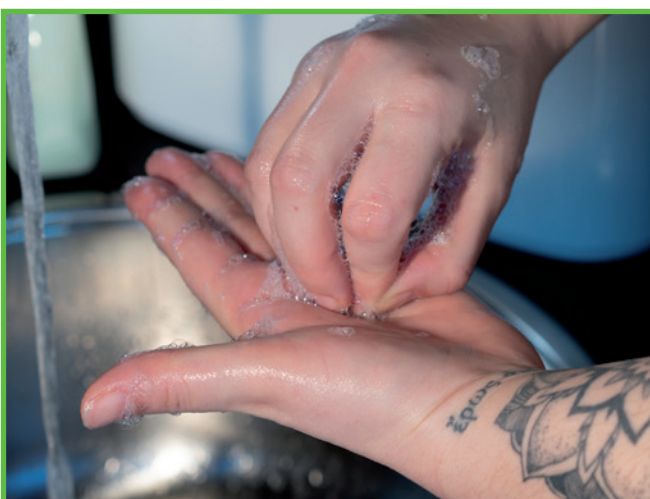
5 Pocieraj dłonie jedną o drugą
przeplatając palce



6 Pocieraj wierzchnią część palców
drugiej dłoni, przeplatając palce



7 Pocieraj każdy kciuk, trzymając
go drugą dłonią i wykonując ruchy
obrotowe



8 Pocieraj koniuszki palców na
drugiej dłoni, wykonując ruchy
obrotowe



9 Obficie spłucz dłonie wodą



10 Dokładnie wysusz ręce, używając
jednorazowego ręcznika



11 Trzymając ręcznik w dłoni, zakręć
kran



Ręce są teraz czyste
i bezpieczne