

Správne umývanie rúk

Trvanie: aspoň 20 sekúnd



1 Zvlhčíte ruky vodou



2 Naberte dostatočné množstvo mydla



3 Potierajte si ruky spôsobom
dlaň o dlaň



4 Preložte dlaň jednej ruky na
chrbát druhej ruky a čistite
trením vnútorné strany prstov



5 Čistíte dlaň o dlaň, pričom majte
spojené prsty



6 Uzavrite prsty jednej ruky do
dlane a potierajte ich oproti
druhej dlani



7 Krúživým pohybom čistíte palec
jednej ruky druhou rukou



8 Spojenými prstami jednej ruky
čistíte dlaň druhej ruky



9 Dôkladne si opláchnite ruky vodou



10 Dôkladne si utrite ruky
jednorazovou utierkou



11 Použitou utierkou zastavte vodu



Vaše ruky sú čisté a
bezpečné!