




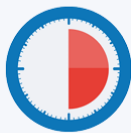
# Jak skutecznie myć ręce?

-  **1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w zagłębienie dłoni.
-  **2** Rozprowadź je czubkami palców 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 obydwa 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



[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny