Jak skutecznie myć ręce?

1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.

2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.

3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

4 Spleć palce i namydl je.

5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.

6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

7 Namydl obydwa nadgarstki.

8 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.

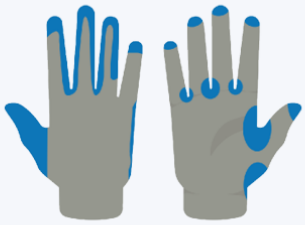
9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.

10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

Całkowity czas: 15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk,żeby uniknąć pękania naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów: