

Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody

 Czas trwania procedury: **40-60 sekund**

0



Zmocz ręce wodą.

1



Nabierz tyle mydła, aby pokryć całą powierzchnię dłoni.

2



Pocieraj o siebie rozprostowane dłonie.

3



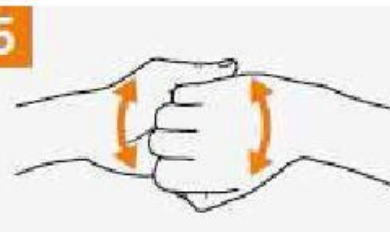
Połącz prawą dłoń na grzbiecie lewej dłoni przeplatając palce a następnie zamień dłonie.

4



Złóż razem dłonie przeplatając palce.

5



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni spletając razem palce.

6



Pocieraj obrotowo lewy kciuk zaciśnięty w prawej dłoni a następnie zamień dłonie.

7



Pocieraj obrotowo lewą dłoń do tyłu i do przodu zaciśniętymi palcami prawej dłoni a następnie zamień ręce.

8



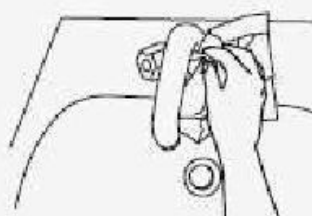
Oplucz ręce wodą.

9



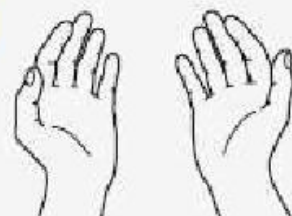
Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.

10



Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.

11



Teraz Twoje ręce są bezpieczne.