

# Jak myć ręce



1. Zwilż ręce wodą

---



2. Nanieś odpowiednią ilość mydła, taką która pozwoli Ci pokryć całą powierzchnię dłoni.

---



3. Pocieraj przednią i tylną część dłoni, między palcami i pod paznokciami przez 15-30 sekund.

---



4. Spłucz pod bieżącą wodą.

---



5. Wytrzyj do sucha czystą szmatką, papierowym ręcznikiem lub wysusz suszarką do rąk.

---



Do dezynfekcji rąk używaj wystarczającej ilości, aby pokryć przód i tył dłoni i palców, pocieraj przez 15-30 sekund i wysusz na powietrzu.