

Efektivní mytí rukou



Trvání procedury: nejméně 20 sekund



1 Namočte si ruce vodou.



2 Přidejte dostatečné množství mýdla.



3 Krouživými pohyby rozetřete mýdlo na rukou dlaní o dlaň.



4 Pravou dlaní třete hřbet levé ruky s proloženými prsty a pak ruce vystřídejte.



5 Třete dlaní o dlaň s proloženými prsty.



6 Vrchní stranu prstů jedné ruky vložte do druhé dlaně a mněte. Poté ruce vyměňte.



7 Krouživě třete levý palec sevřenou pravou dlaní. Poté ruce vyměňte.



8 Krouživě třete tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky v levé dlaní a poté ruce vystřídejte.



9 Řádně si opláchněte ruce vodou.



10 Důkladně si ruce osušte ručníkem na jedno použití.



11 Při zavírání kohoutku použijte ručník.



Nyní jsou vaše ruce
čisté a bezpečné!