

# Instrukcja prawidłowego mycia rąk



**Prawidłowy czas mycia dłoni: 40–60 sekund**



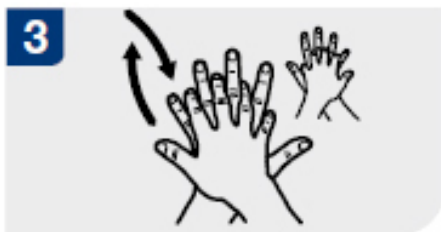
**0** Splucz dłonie wodą.



**1** Zastosuj tyle mydła aby pokryć powierzchnię obu dłoni



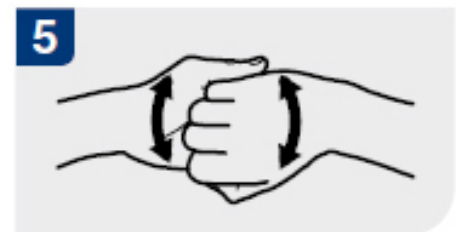
**2** Pocieraj dłonie o siebie.



**3** Pocieraj prawą dłoń grzbietem lewej dłoni i odwrotnie.



**4** Pocieraj dłoń o dłoń z przeplotem palców.



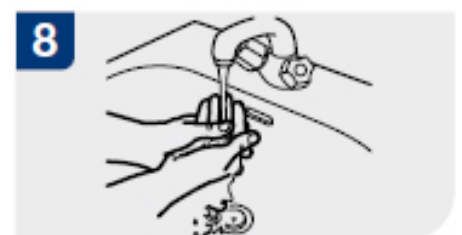
**5** Pocieraj grzbiety palców drugą dłonią.



**6** Ruchem obrotowym pocieraj lewy kciuk o splecioną prawą dłoń i odwrotnie.



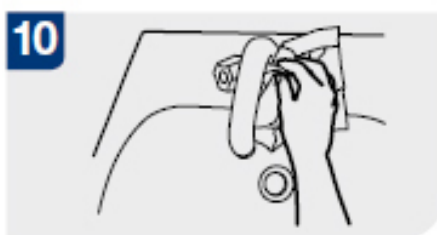
**7** Ruchem obrotowym do przodu i do tyłu pocieraj opuszki palców prawej dłoni o lewą i odwrotnie.



**8** Przemyj dłonie wodą.



**9** Dokładnie osusz dłonie jednorazowym ręcznikiem.



**10** Użyj ręcznika do zakręcenia kranu.



**11** Twoje dłonie są czyste.