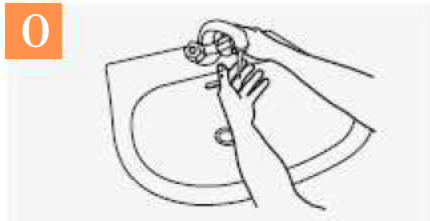


Technika higieny rąk przy użyciu mydła i wody.

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



Zmocz ręce wodą.



Nabierz tyle mydła, aby pokryć całą powierzchnię dłoni.



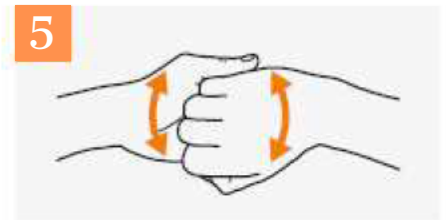
Pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



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



Złóż razem dłonie przeplatając palce.



Grzbiet palców dłoni schowaj w drugiej dłoni splatając razem palce.



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



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



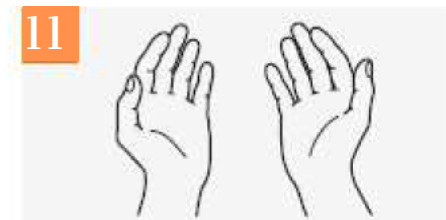
Optucz ręce wodą.



Wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem.



Użyj ręcznika do zakręcania kranu.



Teraz Twoje ręce są bezpieczne.