

# JAK POPRAWNIE MYĆ DŁONIE

Higiena rąk jest najlepszym sposobem na ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji.



0 Zmocz ręce



1 Nabierz mydło na dłonie



2 Myj dłonie pocierając dłoń o dłoń



3 Prawą dłonią myj lewą dłoń między palcami, po stronie grzbietowej i odwrotnie



4 Myj dłoń o dłoń między palcami stroną wewnętrzną dłoni



5 Zegnij palce i ruchami przeciwnymi myj ręce



6 Myj kciuk lewej dłoni prawą dłonią ruchami rotacyjnymi i odwrotnie



7 Myj wewnętrzną stronę dłoni palcami drugiej dłoni ruchami okrężnymi i odwrotnie



8 Opłucz dłonie pod wodą



9 Wytrzyj dłonie jednorazowym ręcznikiem papierowym

