

INFORMACJE DLA UCZNIÓW

Jak skutecznie myć ręce?

-  **1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
-  **2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
-  **3** Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
-  **4** Spleć palce i namydł je.
-  **5** Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
-  **6** Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
-  **7** Namydł obydwa nadgarstki.
-  **8** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
-  **9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
-  **10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.
Wyrzucić ręcznik do kosza.



Całkowity czas:
15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

