

## Procedura nr 5.

### Mycia rąk

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



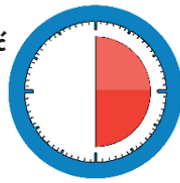
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# 6 SKOKÓW DO NAPRAWDĘ CZYSTYCH RĄK



1



umyj  
rączkom  
brzuski

2



później  
plecki...

3



i paluszki

4



potem  
palce złap  
na wędkę

5



pokręć  
kciuki  
śrubokrętem

6



i na koniec swe  
paluszki potrzyj  
szybko o dwa brzuszki



**MEDOLAB**