

# Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem



World Health  
Organization

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż 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 drugiem 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:**

