Jak skutecznie myć ręce?

ZIKO dla zdrowia
Fundacja

1. Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.

2. Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

3. Spleć palce i namydl je.

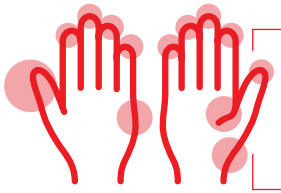
4. Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

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

6. Namydl obydwa nadgarstki.

7. Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je dokładnie.

Całkowity czas:
minimum 30 sekund



Nie zapomnij umyć tych obszarów