

SMOK
BRUDO
PRZYPOMINA



JAK SKUTECZNIE MYĆ RECE?



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
Splucz starannie
dłonie, żeby usunąć
mydło. Wysusz je
dokładnie.



Całkowity czas:
minimum
30 sekund



Nie zapomnij umyć
tych obszarów