

Jak skutecznie myć ręce?



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



2. Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3. Spleć palce i namydł je.



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



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



6. Namydł obydwa nadgarstki.



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



Całkowity czas:
30 sekund